

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega														14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Arroz blanco															
		Martes	Primero	Tallarines a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Rabas de calamar rebozadas	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones aglio-olio	1								9			11			14
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3					9							14
			Guarnición		0														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9						14
			Segundo	Abadejo con salsa de limón				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos															
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición		0														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9						14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9			11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9			11	12		14
			Guarnición	Puré de patata		2							9						14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate ca	1								9			11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana con aceitunas	1								9			11			14	
		Segundo	Escalope de cerdo empanado	1		3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos																
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14	
		Guarnición		0															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	3	4					9			11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14	
		Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa																
		Guarnición	Patatas dado															14	
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 5	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición		0															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Rabas de calamar rebozadas
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 678,494 prot (g): 36,898 lip (g): 20,993 hc (g): 80,637	Kcal: 797,547 prot (g): 39,909 lip (g): 32,763 hc (g): 82,487	Kcal: 534,537 prot (g): 27,52 lip (g): 17,037 hc (g): 65,377	Kcal: 1107,558 prot (g): 34,867 lip (g): 59,904 hc (g): 99,031	Kcal: 484,279 prot (g): 14,258 lip (g): 24,484 hc (g): 48,259
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella mixta de marisco y magro	Sopa de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Postre casero y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	Kcal: 730,194 prot (g): 39,09 lip (g): 21,038 hc (g): 84,51	Kcal: 602,338 prot (g): 16,602 lip (g): 13,835 hc (g): 99,219	Kcal: 1149,03 prot (g): 31,512 lip (g): 66,595 hc (g): 97,315	Kcal: 552,048 prot (g): 13,872 lip (g): 18,713 hc (g): 75,151
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Empanadillas de atún	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Kcal: 699,745 prot (g): 33,185 lip (g): 25,127 hc (g): 80,474	Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516	Kcal: 576,756 prot (g): 28,387 lip (g): 18,88 hc (g): 65,385	Kcal: 725,874 prot (g): 31,851 lip (g): 29,35 hc (g): 80,069
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Escalope de cerdo empanado	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Pollo asado con salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	
Kcal: 889,138 prot (g): 35,072 lip (g): 43,137 hc (g): 87,791	Kcal: 679,93 prot (g): 30,372 lip (g): 27,155 hc (g): 72,2	Kcal: 684,889 prot (g): 12,204 lip (g): 15,933 hc (g): 118,544	Kcal: 988,54 prot (g): 22,763 lip (g): 55,324 hc (g): 92,965	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Espaguetis sin gluten con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pechuga de pavo al horno/plancha
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Rabas de calamar rebozadas
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Paella mixta de marisco y magro	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Empanadillas de atún	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Escalope de cerdo empanado	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Pollo asado al estilo salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Revuelto de huevo y queso fundido	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Cinta de lomo fresca a la plancha
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Revuelto de huevo	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa	Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de pavo en salsa	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Revuelto de huevo	Pollo asado al estilo salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Pollo asado al estilo salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli al vapor	Tallarines en blanco	Crema de calabacín	Guiso de lentejas con verduras	Arroz blanco
Filete de cerdo a la plancha	Salmón al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno/plancha	Filete de merluza al horno/plancha
Arroz blanco	Calabacín asado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Macarrones en blanco	Lentejas con arroz	Arroz blanco	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de calabacín
Filete de cerdo a la plancha	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo al horno	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Pechuga de pavo al horno/plancha
Judías verdes al ajillo	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	Calabacín asado
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz blanco	Sopa de estrellas con caldo casero	Lentejas con arroz	Judías verdes con patatas al vapor	Espaguetis en blanco
Bacalao al horno	Filete de cerdo a la plancha	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Pavo encebollado
Ensalada de lechuga	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Coditos en blanco	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz blanco	Crema de espinacas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Salmón al horno	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Champiñones salteados con cebolla	-	Ensalada de lechuga	Patatas dado	
Fruta fresca permitida y pan	Yogur natural y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pechuga de pavo al horno/plancha
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor salteada	Tallarines con champiñones	Crema de verduras	Lentejas con arroz	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Revuelto de huevo y queso fundido	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha
Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Tomate asado	Maíz salteado	Champiñones salteados con cebolla
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Filete de pavo en salsa con verduritas	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Revuelto de huevo	Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria	Tortilla de patata y cebolla
-	Champiñones salteados con cebolla	Zanahoria salteada	-	Tomate asado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de verduras con fideos	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes al ajillo	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Tortilla francesa	Magro de cerdo en salsa con verduras	Filete de pavo en salsa	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Zanahorias baby salteadas	-	Champiñones salteados con cebolla	Zanahoria baby al vapor	Calabacín salteado
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria	Revuelto de huevo	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Tomate asado	-	Champiñones salteados con cebolla	Patatas fritas	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Ragout de cerdo en salsa aromática	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Pollo asado al estilo salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Espaguetis sin gluten con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de zanahoria
Albóndigas sin gluten, sin lactosa con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pechuga de pavo al horno/plancha
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramusto de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Pollo asado al estilo salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca permitida y pan	Tallarines con champiñones Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca permitida y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Arroz con pollo y verduras Abadejo con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Postre casero y pan integral	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de cerdo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas dado Fruta fresca permitida y pan integral	 Vacaciones de semana santa
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Pavo al horno con tomate y cebolla	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos	Crema de zanahoria
Lomo de cerdo en salsa con verduritas	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata y pollo	Pechuga de pavo al horno/plancha
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao al horno	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Pavo al horno con tomate y cebolla
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines sin soja con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata y pollo	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Guiso de lentejas con calabaza	Espinacas salteadas con patatas	Espaguetis sin soja con tomate
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca permitida y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Pasta integral salteada con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con verduras
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
09	10	11	12	13
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz integral con verduras y pollo	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
16	17	18	19	20
Arroz integral con verduras	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral
23	24	25	26	27
Pasta integral con jamón york	Sopa casera de cocido con fideos	Arroz integral con verduras	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de soja	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y tomate fresco	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur desnatado sabor y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines sin soja con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Pisto de verduras con patata	Arroz integral con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja aglio-olio	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Crema de zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos sin soja	Brócoli salteado con zanahoria	Espinacas salteadas con patatas	Espaguetis sin soja con tomate
Bacalao en salsa de tomate	Cerdo en salsa con patata	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos sin soja	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabaza y zanahoria	 Vacaciones de semana santa
Cinta de lomo fresca a la plancha	Ternera en caldo corto con patata y zanahoria	Salmón al horno con ajo y perejil	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines con champiñones	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz integral con salsa de tomate casera
Pollo con salsa de manzana	Salmón al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa	Rabas de calamar rebozadas
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa de ave con fideos	Crema de zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Abadejo con salsa de limón	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con calabaza	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Bacalao en salsa de tomate	Filete de pavo en salsa	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos sin soja napolitana con aceitunas	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Filete de pavo en salsa	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón en salsa de soja	Contramuslo de pollo asado en su jugo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Postre casero y pan integral	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

Menú Diabética 7 R

Santa Ana y San Rafael
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega(patata 130 gr) 2 r Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco 38 gr 1r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Tallarines con champiñones 180 gr 4 r Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 65g) (2r) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (2r) / pan blanco (60g) 3 r	Lentejas con patatas y verdura (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Arroz con salsa de tomate 152g 4r Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
09	10	11	12	13
Macarrones 180 gr 4 r aglio e olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Alubias blancas con verduras (165g. +64 g. de patata cocida) 4r Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Paella mixta de marisco y magro (arroz 152g 4r) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1 r	Crema de zanahoria(zanahoria 140g + patata cocida 65g) (2r) Tortilla de patata y cebolla patata horno 70 gr 2r Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias 152gr 4r Bacalao con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de estrellas 135 gr fideos 3 r Magro de cerdo en salsa de verduras Puré de patata 80 g(elaborado con leche) 1r Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Lentejas con calabaza (150g. +64 g. de patata cocida) 4r Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Judías verdes salteadas con patata(250 g+65g patata) 2r Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca 21r) / pan integral (66g) 3,2 r	Espaguetis 180 gr 4 r con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca 1r / pan blanco (40g) 2 r
23	24	25	26	27
Coditos 180 gr 4 r con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Sopa de ave 135 gr fideos 3 r Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr+ patata 64 gr 2 r) Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	Arroz con salsa de tomate 152g 4r Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2 r	Crema de calabaza(calabaza 140g + patata cocida 195g) (4r) Pollo asado Patatas dado 30 gr 1r Yogur desnatado (125 gr) 0,8r / pan integral (46g) 2,2 r	 Vacaciones de semana santa
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			