

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
30	31	01	02	03
		VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras <i>Guiso de lentejas con verduras</i> Tortilla de patata y cebolla horno <i>Tortilla de patata y cebolla horno</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Ensalada de lechuga y maíz dulce</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Arroz integral con salsa de tomate casera</i> Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) <i>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</i> Ensalada de lechuga y brotes de soja <i>Ensalada de lechuga y brotes de soja</i> Yogur y pan <i>Yogur and Pan</i>	VACACIONES DE SEMANA SANTA	Crema de puerro y zanahoria <i>Crema de puerro y zanahoria</i> Contramuslo de pollo horneado o plancha <i>Contramuslo de pollo horneado o plancha</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Ensalada de lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>
13	14	15	16	17
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Crema de calabacín <i>Crema de calabacín</i> Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza <i>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</i> Patatas al vapor <i>Patatas al vapor</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	Guiso de alubias blancas con verduras <i>Guiso de alubias blancas con verduras</i> Tortilla francesa horno <i>Tortilla francesa horno</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Ensalada de lechuga y tomate fresco</i> Yogur y pan integral <i>Yogur and Pan integral</i>	VACACIONES DE SEMANA SANTA	Macarrones integrales al pesto <i>Macarrones integrales al pesto</i> Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) <i>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</i> Zanahoria dado salteada <i>Zanahoria dado salteada</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>
20	21	22	23	24
Arroz a la cazuela con magro de cerdo <i>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</i> Milhoja casera de boloñesa de lentejas <i>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Ensalada de lechuga y maíz dulce</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	VACACIONES DE SEMANA SANTA	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria <i>Guiso de lentejas con zanahoria</i> Revuelto de huevo y queso fundido <i>Revuelto de huevo y queso fundido</i> Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Ensalada de lechuga y tomate fresco</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) <i>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</i> Hamburguesa al horno <i>Hamburguesa al horno</i> Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) <i>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</i> Magro de cerdo en salsa de manzana <i>Magro de cerdo en salsa de manzana</i> Patatas dado fritas <i>Patatas dado fritas</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	Espaguetis integrales gratinados con queso <i>Espaguetis integrales gratinados con queso</i> Salmón al horno con eneldo <i>Salmón al horno con eneldo</i> Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Ensalada de lechuga y maíz dulce</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz con salsa de tomate casera <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> Contramuslo de pollo al ajillo <i>Contramuslo de pollo al ajillo</i> Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Ensalada de lechuga y aceitunas</i> Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fruta fresca de temporada and Pan integral</i>	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias



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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	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	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5						9						14	
		Guarnición	0																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	5					9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza				2									11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha		1	2	5						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	5						9			11					
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)						4												
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda		1	2	5	4	5	6		9						14		
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	5	4	5	6		9							14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5						9						14	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	5						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	5						9			11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja		1	2	5					8	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	No lectivo																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SUFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i				4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment											9						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	No lectivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11		14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, ...)						4											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi...																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen...															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1										9		11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	No lectivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin crustáceos

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BIFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin crustáceos	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2									11				14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	3							9		11			14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4													
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14		
	Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad		1	2	3					6	9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Pisto de verduras hortelano Arroz con verduras (zanahoria, calabacín) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis sin soja con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Primero	-																	
	Viernes	Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano																	
		Segundo	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1												11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1												11	12		14	
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin soja con tomate	1												11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
06	07	08	09	10
 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con verduras (pisto)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>JORNADA DE LOS ABUELOS</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado, marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5						9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	5						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	5							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	5							9		11			
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5							9					
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5							9					14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	5							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	5							9		11			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad		1	2	5						6	9	10	11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patata y cebolla horno Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Zanahoria baby al vapor Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Contramuslo de pollo horneado o plancha Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Lentejas estofadas con arroz Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Calabacín salteado con puerro Jamoncitos de pollo asados Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa horno Tomate asado Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo fresca a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan integral	Calabaza salteada con puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada Magro de cerdo en salsa de manzana Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Revuelto de huevo salteado Maíz salteado Fruta fresca de temporada y pan	Calabaza salteada Lentejas estofadas con arroz Tomate asado Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, marisco, sulfi

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVELLANOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado, marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con arroz			1													
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero			1							9			11			
		Segundo	Salteado de garbanzos con ternera y zanah																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Salteado campestre (judía, berenjena, zana																
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Tomate asado																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz			1													
		Guarnición	Maíz salteado																
	Martes	Primero	Calabacín salteado con puerro																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Calabacín asado																
	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con arroz			1													
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Tomate asado																
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto			1	2	5					9			11			
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido				2	5					9						
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero			1							9			11			
		Segundo	Salteado de garbanzos con ternera y zanah																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con calabaza			1													
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido				2	5					9						
		Guarnición	Tomate asado																
	Viernes	Primero	Calabaza salteada con puerro																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria baby salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada																
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso			1	2	5					9			11			
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
		Guarnición	Maíz salteado																
	Miércoles	Primero	Calabaza salteada																
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz			1													
		Guarnición	Tomate asado																
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BIFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																			
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
		Guarnición	#¡VALOR!																			
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
			Guarnición	#¡VALOR!																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14		
	Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)							4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja												9						14		
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1										9			11			14		
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3								9						14		
	Guarnición	-																				
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14		
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	14		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3							9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Martes	Primero	Crema de calabacín																		14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most							2								11			14		
	Guarnición	Patatas al vapor																		14		
Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14		
	Segundo	Tortilla francesa horno																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14		
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3								9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1													9	11		14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i																		14		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6							9			14		
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6							9			14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1													9	11		14		
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3											9			14		
	Guarnición	-																				
Miércoles	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido															9			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14		
	Segundo	Hamburguesa al horno															9			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																	14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																		14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3											9	11		14		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14		
	Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14		
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14		
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	-																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
06	07	08	09	10
 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>JORNADA DE LOS ABUELOS</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Pollo con salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BUYFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
Guarnición			Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5							9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (zanahoria, calabacín)	1	2	5							9					14		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2											11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	5								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5								9		11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6				9					14		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	5							9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	5								9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	5								9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
		Segundo	Pollo con salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	5								9			11		14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad	1	2	5							6	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de alubias blancas con zanahoria Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, huevo

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVOIDADOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten, huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
		Segundo	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de most					2								11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment										9							
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	No lectivo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Brócoli salteado Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
			Guarnición	#¡VALOR!																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14	
		Guarnición	-																	14	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																14		
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de most			2											11			14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11			14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, p					4												14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																14		
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Miércoles	Primero	-																	14	
		Segundo	-																	14	
		Guarnición	-																	14	
	Jueves	Primero	Brócoli salteado																	14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1									9			11			14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	-																	14	
		Segundo	-																	14	
		Guarnición	-																	14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Arroz blanco Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	Crema de espinacas Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Arroz salteado con champiñones Guiso de lentejas con zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan	Brócoli al vapor Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Judías verdes salteadas al ajillo Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Macarrones en blanco Caballa a la bilbaina Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz blanco Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	JORNADA DE LOS ABUELOS	Brócoli al vapor Lentejas estofadas con arroz - Fruta fresca permitida y pan	Crema de acelgas Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Coliflor al vapor con patatas Filete de cerdo horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan	Espaguetis en blanco Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Crema de espinacas Guiso de lentejas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Arroz blanco Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo, fructosa

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUYFOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin Huevo, fructos	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Primero	-																
	Viernes	Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	#¡VALOR!															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													
Segundo			Jamonicitos de pollo asados																14
Guarnición			Ensalada de lechuga																14
Miércoles		Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
Viernes		Primero	Crema de espinacas																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco		1								9		11				14
		Segundo	Caballa a la bilbaína					4											14
		Guarnición	Calabacín asado																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Lentejas estofadas con arroz		1														
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de acelgas																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al vapor con patatas															14	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco		1								9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Crema de espinacas																14
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Huevo, frutos secos

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	PECADO	MOLIBDENO	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	BIFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin Huevo, frutos	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11		14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, p					4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1										9		11		14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo, piel fruta

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	AVENA		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin PLV, huevo, pit	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14
		Guarnición	-																	14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11				14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, p					4												14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	14
		Guarnición	-																	14
	Miércoles	Primero	-																	14
		Segundo	-																	14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	14
		Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1										9		11			14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
	Viernes	Primero	-																	14
		Segundo	-																	14
		Guarnición	-																	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, marisco, c

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVOIDADOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin frutos secos, n	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad		1	2	3					6	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales aligo-olio Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Lactosa, frutos secos

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVELLANAS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin Lactosa, fruto:	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno							5									14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11		14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, p							4									14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado									3							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales algo-olio		1										9		11		14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo							4									14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	No lectivo																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco, crustáceo, cef

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BUFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin marisco, crust	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i						4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizad		1	2	3						6	9	10	11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú LTP frutas

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BURRITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
LTP frutas	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Guarnición	#¡VALOR!																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
			Guarnición	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2									11				14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i					4												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9					14	
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5		Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin soja, tolera trazas, profi

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	AVOIDADOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin soja, tolera tra	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo		1	2	3						9					14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i						4										14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9					14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9				14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	17
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	JORNADA DE LOS ABUELOS	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA, excepto alergias

Listado de alérgenos por plato para el Menú Pastas integrales, no fritos

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	PECADO	MOLLECOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	BIFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Pastas integrales, Semana 1	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)						4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab		1	2	3						9					14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.		1	2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11			14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, i						4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9					14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6				9					14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																