

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545
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 Kcal: 890,9211 prot (g): 26,22805 lip (g): 28,64765 hc (g): 125,70535	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,71325 prot (g): 34,33095 lip (g): 26,3603 hc (g): 67,05075	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 489,2169 prot (g): 21,93165 lip (g): 13,62175 hc (g): 64,45175	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 669,0148 prot (g): 18,3149 lip (g): 20,79085 hc (g): 102,16715	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 603,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215
27	28	29	30	01
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 671,13655 prot (g): 36,34575 lip (g): 24,84575 hc (g): 68,5745	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 706,28745 prot (g): 31,37085 lip (g): 27,7357 hc (g): 77,3352	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan integral Kcal: 563,68055 prot (g): 18,56675 lip (g): 15,50085 hc (g): 80,81855	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 675,64685 prot (g): 28,49815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,4593	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMUCES	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	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
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														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 mosta		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
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5					9			11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	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
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1							9			11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	5					9						14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición		0													
	Semana 5	Lunes	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
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía		2	5											14
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	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
	Semana 6	Lunes	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
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	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	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 Guisantes salteados 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	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	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
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones 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 salteadas 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, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS
Sin gluten	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	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
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														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	Guisantes salteados														
			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			3											
			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, o				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 y														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y									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 salteadas con arroz														
			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	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	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	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	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
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones 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 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, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS
Sin lactosa	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	Arroz integral con salsa de tomate casera					4										14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9						14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9			11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															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															14
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											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, o					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 y															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										14
			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, judíe															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi		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 pintas salteadas con arroz															
			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	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	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 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	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	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
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones 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 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, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo	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	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
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															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													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			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 integrales aglio-olio		1							9			11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					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			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi		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 pintas salteadas con arroz															
			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	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan	Pisto de verduras hortelano Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Tomate asado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
13	14	15	16	17
Arroz salteado con champiñones Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Filete de merluza al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan integral	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria baby y maíz salteados Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa de zanahorias - Yogur natural y pan	Brócoli salteado con zanahoria Abadejo al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan
27	28	29	30	01
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral	Espaguetis sin soja con tomate Salmón al horno con eneldo Maíz salteado Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Pavo asado con tomate y cebolla Tomate asado Yogur natural y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan	• Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche oveja, queso,					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin huevo, leche o	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	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)						4										14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano																	
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
			Guarnición	Maíz salteado																	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1												11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahori																	14
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Tomate asado																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento																		
		Guarnición	Maíz salteado																		
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas al vapor																14		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1												11	12		14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha						4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Zanahoria baby y maíz salteados																		
	Viernes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio		1												11				
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o							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 en caldo corto con patata y zanahori																	14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza en salsa de zanahorias							4											
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																		
		Segundo	Abadejo al horno								4										
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Viernes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																	14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas																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	Maíz salteado																		
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Guarnición	Tomate asado																		
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	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	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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	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 rosso 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 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	Guisantes salteados Patatas guisadas con pollo - Yogur y pan	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
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada 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, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUELTOS	
Sin pescado y mar	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	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9					14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																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	-																		
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 mostaza			2											11		14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14		
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	3							9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
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	3							9					14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																14	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	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	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas																14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																14	
Semana 6	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9			11				
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		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	3					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	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
 Vacaciones de semana santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guisantes salteados Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) 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 permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa de zanahorias - Yogur natural y pan sin gluten	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) 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 permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Brócoli salteado con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(no fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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.

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: