

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral Kcal: 604,629 prot (g): 21,267 lip (g): 19,28 hc (g): 78,185	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan Kcal: 543,258 prot (g): 25,255 lip (g): 15,361 hc (g): 74,372	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan Kcal: 527,285 prot (g): 21,398 lip (g): 19,083 hc (g): 61,844	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 488,272 prot (g): 24,073 lip (g): 18,333 hc (g): 51,529
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz a la cazuela con magro Milhojas de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral Kcal: 800,82 prot (g): 24,344 lip (g): 31,954 hc (g): 99,512	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 571,055 prot (g): 29,853 lip (g): 22,922 hc (g): 58,305	Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 591,686 prot (g): 30,368 lip (g): 19,408 hc (g): 71,15	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 606,838 prot (g): 24,063 lip (g): 20,412 hc (g): 78,866	Borsch (sopa de remolacha) Pollo kiev (pollo empanado con mantequilla de perejil) Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 675,199 prot (g): 31,823 lip (g): 24,849 hc (g): 76,87
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 595,775 prot (g): 16,201 lip (g): 18,174 hc (g): 90,453	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca y pan Kcal: 527,285 prot (g): 21,398 lip (g): 19,083 hc (g): 61,844	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 509,6 prot (g): 29,108 lip (g): 13,366 hc (g): 65,232	Guiso de lentejas eco con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 556,119 prot (g): 18,816 lip (g): 17,287 hc (g): 73,954	Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca y pan integral Kcal: 572,189 prot (g): 19,507 lip (g): 31,232 hc (g): 48,587
27	28	29	30	01
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 574,472 prot (g): 28,3 lip (g): 20,487 hc (g): 64,528	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 635,336 prot (g): 27,534 lip (g): 24,138 hc (g): 71,794	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 683,275 prot (g): 26,206 lip (g): 16,346 hc (g): 98,162	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,702 prot (g): 25,088 lip (g): 20,097 hc (g): 76,981	

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.

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	0														
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras									9					14
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y york	1	2	5						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		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			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo 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														
			Segundo	Milhojas 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 cocidas														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas con verduras	1	2	5									12		14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														14
			Segundo	Pollo kiev (pollo empanado con mantequilla de perejil)														
			Guarnición	Kartoplia (patatas)														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda				4	5	6								14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos														
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas eco con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa al horno/plancha		2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														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 ahumada	1							8	9	10				
			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	0														

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	Calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Crunchybanzos Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz a la cazuela Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin gluten Cocido murciano - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan sin gluten	Calabaza asada Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera 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 Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor 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	

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Calabaza asada														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cocido murciano	1	2	3						9			12		14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch.	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoplia (patatas)														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cocido murciano	1	2	3						9			12		14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Calabaza asada														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Cerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c									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	Filete de pavo en salsa														
			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	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil					5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

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

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	Calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Crunchybanzos Yogur de soja y pan	Arroz integral Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos sin gluten Patata, zanahoria y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones en blanco salteados Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin gluten Patata, zanahoria y pollo - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha - Yogur de soja y pan	Calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis en blanco Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Arroz blanco Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA Y BAJA EN H

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN LACTOSA Y B/	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														19	
			Segundo	Ragout de ternera en salsa aromática	1	2	3				9		11	12		14			
			Guarnición	Gous gous	1						9		11						
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															19
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3							9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	=															
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12		14	
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Semana 2	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
		Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Calabaza asada															
			Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha									7	8		10			19
			Guarnición	Crunchybanzos															
	Semana 3	Miércoles	Primero	Arroz integral															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja											9				14
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		14	
		Segundo	Patata, zanahoria y potto															19	
		Guarnición	=																
Viernes		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Gontramusto de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Patatas dado															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Bacalao al horno				4	5	6										
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14	
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Patatas cocidas															19	
	Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de techuga															14	
Semana 5	Jueves	Primero	Macarrones en blanco salteados	1									9		11			19	
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9					14		
		Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha															14	
	Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Kartoptia (patatas)																
	Lunes	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
Semana 6	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		14	
		Segundo	Patata, zanahoria y potto															14	
		Guarnición	=																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4												
		Guarnición	=																
	Jueves	Primero	Calabaza asada																
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de techuga															14	
Semana 7	Viernes	Primero	Crema de verduras															14	
		Segundo	Gontramusto de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de techuga															14	
	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero															14	
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas															14	
	Martes	Primero	Espaguetis en blanco	1										9		11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
		Guarnición	Ensalada de techuga															14	
Semana 8	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Arroz blanco																
		Segundo	Gontramusto de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil							5								14	
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14	

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

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 Crunchybanzos Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz a la cazuela Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Pollo al ajillo - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESC, 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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESC, MARISC	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														19
			Segundo	Ragout de ternera en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Gous-cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														19
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				19
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					19
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3						9					19
			Segundo	Milhojas de botonesa de lentejas	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas														19
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			19
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha														
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoptia (patatas)														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero														19
			Segundo	Gerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales ecológicos a la floren	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														19
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	Atubias pintas salteadas con soja ahumada	1							6	9	10				
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14

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

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 Crunchybanzos Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz a la cazuela Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Pollo al ajillo - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

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: soja.

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 Crunchybanzos Yogur de soja y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Macarrones integrales aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y pollo - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Cous-cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Crunchybanzos						7	8			10				14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	=														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoplia (patatas)														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														14
			Guarnición	=														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero														14
			Segundo	Gerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera					5									14
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14

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

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 Cinta de lomo fresca a la plancha Crunchybanzos Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz a la cazuela Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Pollo al ajillo - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, PESCADO

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN HUEVO, PESC	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Gous gous	1								9		11			
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3							9		11			14
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12		14
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Crunchybanzos							7	8			10				14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja										9					14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Patatas dado															14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela	1	2	3							9					14
		Segundo	Milhojas de botonesa de lentejas	1	2	3	4						9					14
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11			14
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha															14
	Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Kartoptia (patatas)															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9					14
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Crema de verduras															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada															14
Semana 5	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero															14
		Segundo	Gerdo con salsa de manzana															
		Guarnición	Patatas dado															14
	Martes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1									9		11			
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramusto de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o plancha	1	2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14

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

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 Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimienta y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, F.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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
SIN HUEVO, F.SEC	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Cous-cous	1								9		11			
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9			11			14
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	=															
	Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9			11	12		14
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza con pimiento y tomate					4										
		Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja									9						14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9			11	12		14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14
		Guarnición	=															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
		Segundo	Bacalao al horno					4	5	6								
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2										11			14
		Guarnición	Patatas cocidas															14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11			
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha															14
	Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Kartoplia (patatas)															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9			11	12		14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14
		Guarnición	=															
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
		Guarnición	=															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Cinta de tomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Crema de verduras															14
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Cotiflor al ajoarriero														14
		Segundo	Gerdo con salsa de manzana															
		Guarnición	Patatas dado															14
	Martes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1								9			11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramusto de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Galamares a la plancha con ajo y perejil						5									14
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce															14

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

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 Cinta de lomo fresca a la plancha Crunchybanzos Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimienta y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Gous gous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	=														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramosto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno-				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas-														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha-	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoplia (patatas)-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	=														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Contramosto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero														14
			Segundo	Gerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramosto de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera					5									14
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14

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

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	Calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha - Yogur sabor y pan	Calabaza asada Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin soja con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	- Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRE, FRUTOS SE

E 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	PERCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CAGAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LEGUMBRE, F	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Cabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														14
			Segundo	Patatas guisadas con potto														14
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín			2								11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most														14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, catabacín y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones sin soja aglio-otio														14
			Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14
			Guarnición	Kartoptia (patatas)														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja														14
			Segundo	Patatas guisadas con pollo														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4										14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Cabaza asada														14
			Segundo	Tortilla de patata y catabacín			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Gerdo con satsa de manzana														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Goditos sin soja con tomate														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	-														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil					5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14

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

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	Calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Bacalao al horno 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja Patatas guisadas con pollo - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha - Yogur sabor y pan	Calabaza asada Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Coditos sin soja con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	- Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SUFITOS
SIN LEGUMBRE	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Ragout de ternera		1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9			11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	=															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja		1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 2	Viernes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Lunes	Primero	#¡VALOR!															
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Martes	Primero	Calabaza asada															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja															
			Segundo	Patatas guisadas con pollo															14
			Guarnición	=															
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Patatas dado															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Bacalao al horno					4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa tigera de most			2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas															14
		Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza															14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio															
			Segundo	Ginta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Semana 4	Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)															
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Kartoplia (patatas)															
		Lunes	Primero	Arroz a banda						5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de cot fresca															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja															
			Segundo	Patatas guisadas con pollo															14
			Guarnición	=															
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
			Guarnición	=															
	Semana 5	Jueves	Primero	Calabaza asada															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras															14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Lunes	Primero	Cotiflor al ajoarriero															14
			Segundo	Cerdo con salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado															14
		Martes	Primero	Coditos sin soja con tomate															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero		=															
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera						5									14
			Segundo	Galamares a la plancha con ajo y perejil															14
		Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz dulce															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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	- Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SILFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Cous-cous	1													
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras									9		11			14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4				9						
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3					9			11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja								9						14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	=														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3	4				9						14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2									11			14
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3					9			11			
			Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de techuga y remotacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remotacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoptia (patatas)														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Groquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9						14
			Guarnición	=														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Cotiflor al ajoarriero														14
			Segundo	Gerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina	1	2	3					9		10	11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	=														
			Segundo	Filete de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera					5									14
			Segundo	Galamares a la plancha con ajo y perejil														14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14

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

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhojas 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 Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	- Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN SÉSAMO

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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	ALHO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN SÉSAMO	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Gous-cous	1								9		11			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	=														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Milhojas de botonesa de lentejas	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Ginta de tomo adobado horneado o plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Kartoplia (patatas)														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9					14
			Guarnición	=														
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	=														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Gotiflor al ajoarriero														14
			Segundo	Gerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	=														
			Segundo	Filote de pavo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil					5									14
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce														14

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

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Macarrones integrales al pesto Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos Cocido completo al estilo tradicional - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Hamburguesa mixta a la española Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis integrales ecológicos a la florentina Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	- Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN F.SECOS, PLATANO

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	Alimentos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN F.SECOS, PLA	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas													14	
			Segundo	Ragout de ternera	1													
			Guarnición	Gous-cous	1							9		11				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Merluza al gratén			3	4			9							
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con champiñones y yor	1	2	3				9		11				14	
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3				9		11	12			14	
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco													14	
		Lunes	Primero	#¡VALOR!														
			Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
			Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco													14	
	Semana 3	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1												14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										14	
			Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza con pimiento y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de techuga y brotes de soja							9						14	
		Jueves	Primero	Sopa de fideos	1	2	3				9		11	12			14	
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14	
			Guarnición	-														
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha														
			Guarnición	Patatas dado													14	
Lunes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Milhojas de botonesa de lentejas	1	2	3	4			9						14		
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce													14		
Martes		Primero	Crema de calabacín													14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most		2							11				14		
		Guarnición	Patatas cocidas													14		
Semana 5	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras													14		
		Segundo	Tortilla francesa			3										14		
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco													14		
	Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3				9		11				14		
		Segundo	Cinta de tomo adobado horneado o planch	1	2	3				9						14		
		Guarnición	Ensalada de techuga y remolacha													14		
	Viernes	Primero	Borsch (sopa de remolacha)															
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa															
		Guarnición	Kartoplia (patatas)															
Semana 6	Lunes	Primero	Arroz a banda					5	6							14		
		Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9					14		
		Guarnición	Ensalada de col fresca													14		
	Martes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3				9		11	12			14		
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3				9						14		
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo													14		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
		Guarnición	-															
Semana 7	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
		Segundo	Tortilla de patata y catabacín			3												
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco													14		
	Viernes	Primero	Crema de verduras													14		
		Segundo	Hamburguesa mixta a la española	1	2	3				9						14		
		Guarnición	Ensalada de techuga y zanahoria rallada													14		
	Lunes	Primero	Cotiflor al ajoarriero													14		
		Segundo	Gerdo con salsa de manzana															
		Guarnición	Patatas dado													14		
Semana 8	Martes	Primero	Espaguetis integrales ecológicos a la florenti	1	2	3				9	10	11	12			14		
		Segundo	Salmon al horno con eneldo				4											
		Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce													14		
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de techuga y tomate fresco													14		
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Contramusto de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de techuga y aceitunas													14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
	Segundo	Calamares a la plancha con ajo y perejil					5								14			
	Guarnición	Ensalada de techuga y maíz dulce													14			

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

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza con pimiento y tomate Ensalada de lechuga y brotes de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhojas 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 cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado de fresa y pan	Macarrones integrales aglio-olio Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Borsch (sopa de remolacha) Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a banda Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor al ajoarriero Cerdo con salsa de manzana Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera 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 ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado natural y pan	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú BAJA EN GRASA Y HC

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.

[illegible]

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

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	Calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y	Arroz integral Filete de merluza al horno/plancha - y	Sopa de ave con fideos sin gluten Patata, zanahoria y pollo - Fruta fresca de temporada y	- Contramuslo de pollo horneado o plancha - y
13	14	15	16	JORNADA UCRANIA 17
Arroz con verduras Bacalao al horno - Fruta fresca de temporada y	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Filete de pavo en salsa - Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin gluten en blanco salteados Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Kartoplia (patatas) Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta fresca de temporada y	Sopa de ave con fideos sin gluten Patata, zanahoria y pollo - Triturado de frutas y pan	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha - y pan	Calabaza asada Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas ecológicas con verduras Contramuslo de pollo horneado o plancha - Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Calabaza salteada Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y	Espaguetis en blanco Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y	Crema de boniato, calabaza y puerro Filete de pavo en salsa - y	Arroz blanco Contramuslo de pollo horneado o plancha - Fruta fresca de temporada y	

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIBO

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.

[illegible]

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