

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	Arroz salteado con champiñones(champiñones, cebolla, ajo...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)  Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(calabaza dado, patata, acelgas...) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos ahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)  Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	 Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos ahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

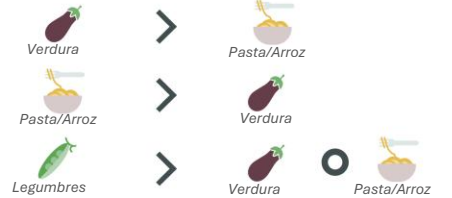
¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...



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	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñon																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, l																14
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																		
	Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carr	1	2	5							9		11				14		
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,za	1									9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(calabaza dado, p:																	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calabe																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1									9		11				14		
	Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14		
	Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,c	1	2	5							9		11				14		
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,n	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9		11				14		
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pim																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12				14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	0																	
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14		
	Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1				4											14		
	Guarnición	Patatas al vapor																14		
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdc																		
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate natu	1															14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(acei																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cel	1								9		11					14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll		2								9						14	
		Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(to																		
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																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	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramusto de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Semana 2	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																		
			Segundo	Tortilla francesa horno									5									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																		14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1									4									
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Jueves		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																			
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
Viernes		Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	5									9		11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1											9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																	14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat									5										
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																			
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																		
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1									4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1											9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2										9						14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	5									9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1									4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				14		
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)										4								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																		14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata										5								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1											9		11	12			14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																			
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Patometa guisada a la riojana (pimiento roj	1									4								14	
		Guarnición	Patatas al vapor																		14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(ce																			
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1																	14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																	14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1											9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2										9						14	
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																			
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1									4									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Crema de judías verdes y zanahoria(patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes		Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera (ton	1									9		11					
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,z	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pu	1											11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomat	1									9		11					
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1								9		11	12				14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4											14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calat																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pu	1											11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida (no plátano) y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina trigo) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur natural y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramusto de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano, 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SULFITOS			
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
Semana 2	Lunes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																		
		Segundo	Tortilla francesa horno									5									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																		14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1									4								
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	5									9		11				14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1											9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																	14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat									5									
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1									4								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1											9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2										9						14
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	5									9		11				14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1									4								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1										9		11				14	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)										4								14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																		14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata										5								14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1											9		11	12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14
		Segundo	Patometa guisada a la riojana (pimiento roj	1									4								14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(ce																		
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1																	14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																	14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1											9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2										9						14
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																		
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1									4								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	 Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	 Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Salteado de alubias pintas con calabacín,zanahoria, lombarda y teriyaki Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(tomate natural triturado, zanahoria, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Pera conferencia y pan integral	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,cebolla...) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patatas al vapor Naranja y pan integral	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Ensalada de col fresca Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Naranja y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIAS

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

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	ALTRAMUJES	SULFITOS		
Sin pescado, marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
Jueves		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Viernes		Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	5							9		11					14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1									9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																14	
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9							14
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon, i	1	2	5							9		11					14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																	14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9		11	12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras(tomate nati	1																14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9							14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan sin gluten	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y manzana y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan sin gluten	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan sin gluten	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (cebolla, zanahoria) Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten(judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Patatas al vapor Naranja y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Guisantes salteados con patatas Lechuga y pepino Yogur y manzana y pan sin gluten
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan sin gluten	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes		Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate fi										9		11					
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															14		
		Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			5														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(ce																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ε					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol										9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case										9		11					
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9		11						
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras (pin																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata					5											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten(judi										9			12			14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Patometa encebollada(cebolla, aceite)						4											
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																14	
		Segundo	Guisantes salteados con patatas																14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol										9		11					
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
		Segundo	Abadejo al horno						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	