

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
06	07	08	09	10
VACACIONES DE SEMANA SANTA	Arroz 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 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 (; oria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	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"> <li><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</li> <li>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li><b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 03 Sostenibilidad

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



## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SUIETOS				
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	#¡VALOR!																			
		Segundo	#¡VALOR!																			
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	#¡VALOR!																		
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor																		
			Segundo	Tortilla francesa horno																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
Miércoles		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, p																			
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			
Jueves		Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo, ace																			
		Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
Viernes		Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carn																			
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, zar																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(calabaza dado, p																		
			Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pata																		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(t																		
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, ci																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																		
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet																			
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll																			
		Guarnición	0																			
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon, ce																			
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo, n																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c																		
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimi																		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
Miércoles		Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju																			
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																			
		Guarnición	0																			
Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																			
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,																			
		Guarnición	Patatas al vapor																			
Viernes		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo																			
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate natu																			
		Guarnición	Ensalada de col fresca																			
Semana 5		Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																		
			Segundo	Contramusto de pollo asado en su jugo(aceit																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		
		Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cet																		
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria, codillo, poll																		
			Guarnición	0																		
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																			
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																			
		Guarnición	Patata panadera al horno																			
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tor																			
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																			
	Viernes	Primero	0																			
		Segundo	0																			
		Guarnición	0																			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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 de soja 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, ...) 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 de soja y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Yogur de soja y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	
Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACHUETES	FRITOS CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALIFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																
	Semana 2	Lunes	Segundo	#¡VALOR!																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Martes			Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
Miércoles		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																14	
Jueves		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
		Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,																14	
Viernes		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
		Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera (ton	1									9		11				14	
Semana 3		Lunes	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, ze	1								9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
			Martes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza															14
	Miércoles	Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pat			3													14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14	
		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															14	
	Jueves	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
		Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																14	
	Viernes	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
		Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				14	
	Semana 4	Lunes	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo															14	
			Guarnición	-															14	
			Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomat	1									9		11				14
Martes		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
Miércoles		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras ( pin																14	
Jueves		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
		Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9		11	12			14	
Viernes		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																14	
		Guarnición	-																14	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
Semana 5	Lunes	Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento roj	1				4										14		
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																14	
	Martes	Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	1															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
		Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14	
	Miércoles	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
		Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				14	
	Jueves	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
	Viernes	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																14	
Semana 6	Lunes	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
		Primero	-																14	
Martes	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		
	Primero	-																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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...)	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanah...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa de ave con fideos ( cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</li> <li>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera	Tortilla francesa horno	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	
Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	

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 CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALIFITOS				
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
			Segundo	#¡VALOR!																		
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																		
			Segundo	Tortilla francesa horno																		
	Sin cerdo	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza																	
				Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pat																	
				Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
			Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
				Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón, p	1																
Sin cerdo		Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																
				Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																	
				Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	
			Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras ( pin																	
				Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata																	
		Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																	
				Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
				Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	
			Martes	Primero	Sopa de ave con fideos ( cebolla, pollo , pur	1																
				Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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, zanh...) 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 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...) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Plátano y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez					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 CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SALIFLOS	
Sin nuez	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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		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,zc	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																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano				5												
	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				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,í	1	2		5						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(champiño																
		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 a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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...)	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zana...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)
Cinta de lomo fresca a la plancha	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Tortilla francesa horno	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</li> <li>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Tortilla francesa horno	
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	
Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALIFLOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin pescado	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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		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																
		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,zc	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	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				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,ci	1	2	5							9		11				
		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					
		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 nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11					
		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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha 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 sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, 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) Abadejo al horno 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 fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin huevo 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 sin huevo con salsa de tomate casera ( cebolla, 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) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judía v,patata, zana...) 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 Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - 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"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALIFITOS			
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																	
			Segundo	#¡VALOR!																	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																	
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4												
	Sin huevo	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza														14		
				Segundo	Abadejo al horno				4												
				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											
Sin huevo		Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo 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	Pavo asado con tomate y cebolla																
		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 huevo(ceboll	1									9		11				14
				Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
Sin huevo	Semana 6	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi														14			
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
	Sin huevo	Semana 7	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14		
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	-																
				Segundo	-																
		Semana 8	Lunes	Primero	-																
				Segundo	-																
				Guarnición	-																
			Martes	Primero	-																
				Segundo	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Filete de merluza al horno/plancha 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 sin huevo con salsa de tomate frito (tomate frito, 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) Abadejo al horno 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 fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin huevo 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 sin huevo con salsa de tomate casera ( cebolla, 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) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judía v,patata, zana...) 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 Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Manzana golden y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - 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"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin huevo, frutos s	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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		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 sin huevo con salsa de tomate fi	1									9		11				
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zc	1									9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza															14	
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		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 fideos sin huevo(ceboll	1									9		11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate case	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 sin huevo 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	Pavo asado con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judí										9			12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiño																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojc	1				4											14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1									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 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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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...)	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Yogur y manzana y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz integral con salsa de tomate casera(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</li> <li>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>
Contramuslo de pollo asado en su jugo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	
Ensalada de lechuga y cebolla	-	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	
Manzana golden y pan	Naranja y pan integral	Pera conferencia y pan	Plátano y pan integral	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez					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 CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SALIFITOS	
Sin nuez	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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		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,zc	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																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano				5												
	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	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,í	1	2		5						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 a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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, zanah...) 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 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...) 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"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SALIFLOS	
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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		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,zc	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																
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano				5												
	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				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,í	1	2		5						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 a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		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	-																
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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ajo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida (no plátano, 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, naranja) 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, naranja) 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 Fruta fresca permitida (no plátano, 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...)	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla)
Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite)	Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...)	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit))	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)
Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) v pan integral	- Manzana golden y pan	Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no plátano, naranja) v pan integral	Ensalada de col fresca Yogur natural 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) - Fruta fresca permitida (no plátano, 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, naranja) y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, plátano, ni					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SALIFLOS	
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	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	#¡VALOR!																
		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,zc	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				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po			2							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,ci	1	2		5						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(champiño																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojc	1				4											14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nat	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																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		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	-																
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
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	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"> <li>• <b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> 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.</li> <li>• <b>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</b></li> </ul>

# 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	CACHUETES	FRITOS CASABANA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SALIFLOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
			Primero	-																
			Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
			Primero	-																
	Jueves	Segundo	-																	
			-																	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Viernes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
			Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones(cebolla, ε																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14		
			Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,														14		
			Segundo	Abadejo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
			Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
	Jueves	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
			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	Guarnición	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza															14		
			Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pat			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, ε				4												
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
			Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
			Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten( cebol										9		11				
	Jueves	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
			Guarnición	-																
			Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate cas										9		11				
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 4	Lunes	Guarnición	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										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				3												14
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
			Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten( judi										9			12		14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiño																
		Guarnición	-																	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
	Jueves	Segundo	Palometa encebollada( cebolla, aceite)																14	
			Guarnición	Patatas al vapor																14
			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	Guarnición	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
	Miércoles	Guarnición	-																	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																
	Jueves	Segundo	Abadejo al horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
			Primero	-																
		Segundo	-																	
			Guarnición	-																

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