

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(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, aio)  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	 etis 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, 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, ...)  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  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 (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.</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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta







lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	0																
			Segundo	0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
			Segundo	#¡VALOR!																
			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
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,)															14	
			Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1			4												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)																
			Guarnición	Patata panadera al horno																
	Semana 4	Lunes	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																
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada(calabaza dado, p:				5												
			Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pat																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria(	1																
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																	14
	Martes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calaba																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
Semana 6	Lunes	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																	
	Martes	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 7	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	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 ( pim																	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 8	Lunes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, ju	1								9		11	12			14		
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñón																	
		Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																	
		Segundo	Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,	1			4												14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
Semana 9	Lunes	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
	Martes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo(acei																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
Semana 10	Lunes	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																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Semana 11	Lunes	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
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	0																	

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...) 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 de soja 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, ...) 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> <p>y</p>

# 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	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin lactosa	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											14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Jueves		Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Viernes		Primero	Espaguetis con salsa de tomate casera (ton	1									9		11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1									9						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																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1									9		11				14	
		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				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																14	
		Guarnición	-																14	
	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																14	
		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																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1								9		11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Viernes	Primero	-																14	
		Segundo	-																14	
		Guarnición	-																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...) 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, 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 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"> <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> <p>y</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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


Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
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	#¡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	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,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 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 (tomate	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
		<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> <p>y</p>

# 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	-																		
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
	Viernes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																				
		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																		
	Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,																		14	
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1																	14	
	Jueves	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ac																			
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																			
	Viernes	Primero	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, car	1	2	3															14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
		VACACIONES DE SEMANA SANTA																			14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																	14	
			Segundo	Tortilla de patata casera( huevo líquido, pat																		14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																	14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1																	14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1																	14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2																14	
	Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	3															14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1																	14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
		VACACIONES DE SEMANA SANTA																			14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																14	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)																		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																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1																	14	
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																		14	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14	
		Segundo	Patometa guisada a la riojana (pimiento roj	1																	14	
	Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(ce																		14	
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras( tomate nati	1																	14	
Guarnición	Ensalada de col fresca																			14		
	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																	14		
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1																	14	
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2																14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																		14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																		14		
	Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1																	14		
Viernes	Primero	-																		14		
	Segundo	-																		14		
Guarnición	-																			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) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 natural 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	Arroz integral con verduras (pisto) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 natural 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	Sopa de verduras con fideos sin huevo(judía v,patata, zanah...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) 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 Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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 pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina 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, gui

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 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											14
		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											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 sin huevo con salsa de tomate fi	1									9		11				14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,ze	1									9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,															14	
		Segundo	Abadejo al horno				4												14
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															14
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1									9		11				14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Coditos sin huevo con salsa de tomate case	1									9		11				14
		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				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																14
		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(champiñó																14
		Guarnición	-																14
	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 con verduras y pollo (zanahoria, calat																14
		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																14
		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
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																14
		Segundo	Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo)	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																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	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Espinacas salteadas Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo salteado 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	Brócoli salteado con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (pisto) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito ( cebolla, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahoria, acelga, patata...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa horno Patatas al vapor Naranja y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) 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 sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) 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"> <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 legumbre, 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	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUMIFITOS		
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin legumbre, frut	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	-																
Segundo			-																	
Miércoles		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Jueves		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Semana 3		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	-																
Segundo			-																	
Miércoles		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Jueves		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
Semana 5		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	-																
	Segundo		-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
	Viernes	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) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Espinacas salteadas Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Espaguetis a la boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta) Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y manzana y pan
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera( huevo líquido, patata, cebolla) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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 Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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 Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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 de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zahan...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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 verduras(acelga, zanahoria y puerro) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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 de temporada permitida(no fruta pelo) 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 calabaza, calabacín, ju

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SINIFITOS	
Sin calabaza, cata	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	Espinacas salteadas																
		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	Guiso de alubias blancas con verduras ( pin																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cet															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, i	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 acelgas, puerro y zanahoria																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(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 verduras(acelga, zana															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 zanahoria (patata, zanahoria, cet																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) 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, 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 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> <p>y</p>

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

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFITOS		
Sin huevo, cacahu	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,ze	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(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(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 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 Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	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 Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida (no plátano) 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 Fruta fresca permitida (no plátano) 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, zanh...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Palometa guisada a la riojana (pimiento rojo,harina trigo,tomate nat trit)) Patatas al vapor Fruta fresca permitida (no plátano) 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 Fruta fresca permitida (no plátano) 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) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no plátano) y pan integral	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 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin plátano	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																		
			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																		
		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	3									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																			
		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																		
		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	3									9		11				14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1																	14	
		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)																		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																		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																	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																		
		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 Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan integral	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) 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) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no melón) 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 Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no melón) 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 maíz dulce Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones integrales con verduras(zanahoria, calabacín, berenjena) 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 maíz dulce 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 encebollada( cebolla, aceite) 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 Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida(no melón) y pan	Arroz integral salteado con champiñones Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada permitida(no melón) 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 tomate, melón (todas la

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 tomate, melón	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 aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11				
		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	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
	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, i	1	2	5							9		11				
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con verduras(zanahc	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 maíz dulce																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 encebollada( cebolla, aceite)						4										
		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				
		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 salteado con champiñones																
		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 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, zanh...) 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	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUMIFITOS	
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	#¡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,																
		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																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																
		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																
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																	
	Guarnición	-															14		
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																
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata					5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten( judi										9			12				
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
	Guarnición	-															14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	
	Segundo	Patometa encebollada( cebolla, aceite)						4											
	Guarnición	Patatas al vapor															14		
Viernes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd																	
	Segundo	Guisantes salteados con patatas																	
	Guarnición	Lechuga y pepino															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																
		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																
		Guarnición	-															14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	
	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	-																	

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> <p>y</p>

# 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SINIFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
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,																
		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					
	Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,zé	1									9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,																
		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							
		Guarnición	-														14		
Viernes	Primero	Coditos a la carbonara(leche, nata, bacon,i	1	2	5							9		11					
	Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1					4											
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
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															
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras ( pin															14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1									9		11	12				
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																	
		Guarnición	-														14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	
	Segundo	Patometa guisada a la riojana (pimiento roj	1					4											
		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																
		Guarnición	Ensalada de col fresca														14		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, ce	1									9		11				
		Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,po		2								9						
			Guarnición	-														14	
Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																	
	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 Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 sandía, melón, kiwi) 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 Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 sandía, melón, kiwi) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zana...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) 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 sandía, melón, kiwi) 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, castaña, sandía, r

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFITOS			
Sin nuez, castaña,	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,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								14
		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
		 <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 ave con fideos ( cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - 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...) 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 de soja 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 y pollo - 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> <p>y</p>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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





Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUFITOS			
Sin PLV	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																		
		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																	
		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																	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín,ze	1																	
		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																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,	1																	
		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																	14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		14
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate casera (tomate	1																	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																	
		Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)																		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																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, j	1																	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																	14
		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 ave con fideos ( cebolla, pollo , pu	1																	14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y 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																	
		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 Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla) Abadejo frito a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,aceite) Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 fruta pelo, melón) 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 Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 fruta pelo, melón) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero(fiideo, judía v,patata, zanh...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero(fideos, cebolla, cerdo,ternera, ...) Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) 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 fruta pelo, melón) 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, fruta pelo,

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SULFITOS			
Sin frutos secos, fi	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																		
		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																	
		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	3										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																		
		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																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																		
	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	3										9		11			14
		Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de trigo,	1																	14
		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)																		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																		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																	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																	14
		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	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Espinacas salteadas Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo salteado 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	Brócoli salteado con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (pisto) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito ( cebolla, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahoria, acelga, patata...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa horno Patatas al vapor Naranja y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) 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 sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) 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"> <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 legumbre, rebozados

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	SUMIFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin legumbre, rebr	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	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cet																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate friti	1										11					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
		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	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, po	1										11	12				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón	1										11					
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate fri										11						
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,																
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahor	1	2	5							11	12					14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calat																
		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 sin soja(cebolla, po	1									11	12					14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza,																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) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Naranja y pan integral	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de col fresca Pera conferencia y pan	Espinacas salteadas Pollo salteado al ajillo Patata panadera al horno Plátano y pan integral	Espaguetis sin soja con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo salteado 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	Brócoli salteado con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y pimiento rojo Manzana golden y pan integral	Arroz integral con verduras (pisto) Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Pera conferencia y pan integral	Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y manzana y pan
20	21	22	23	24
Macarrones sin soja con salsa de tomate frito ( cebolla, zanahoria) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan integral	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahoria, acelga, patata...) Pollo en salsa con champiñones(champiñón, tomate nat trit, cebolla...) - Manzana golden y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa horno Patatas al vapor Naranja y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calabacín) 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 sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Naranja y pan integral	Crema de calabaza asada(puerro,calabaza,cebolla,patata) 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"> <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 legumbre, soja, cacahu

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	SINIFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin legumbre, soja	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													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cet																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																14
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Viernes	Primero	Espaguetis sin soja con salsa de tomate friti	1										11					14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													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												14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14
	Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pimiento rojo																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, po	1										11	12				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Coditos sin soja aglio-olio(aceite, pimentón	1										11					14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate fri											11				14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa hortelana con fideos sin soja(zanahor	1	2	5								11	12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones(champiñó																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,pat																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																14
		Segundo	Arroz con verduras y pollo (zanahoria, calat																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																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, po	1										11	12				14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada(puerro, calabaza,																14
		Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahori																14
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera(tc																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14