


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221</p>	 <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707</p>	<p>Sopa casera de cocido</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 638,977 prot (g): 33,865 lip (g): 23,142 hc (g): 69,963</p>
09	10	11	12	13
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141</p>	<p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592</p>	<p>Sopa de verduras con caldo casero</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro de cerdo al estilo riojano</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p>  <p>Pizza margarita casera con base vegetal</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 707,033 prot (g): 27,845 lip (g): 20,248 hc (g): 100,315</p>
16	17	18	19	20
<p>Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902</p>	<p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Garbanzos con patata y zanahoria</p>  <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481</p>
23	24	25	26	27
<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764</p>	<p>Guiso de alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342</p>	 <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603</p>	<p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate casera</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 852,213 prot (g): 32,11 lip (g): 47,846 hc (g): 70,558</p>
02	30	31	01	02
 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>			

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego






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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	 
Huevo		carne Pescado
	>	 
Pescado		Huevo carne
	>	 
Legumbres		Verdura Huevo
	>	 
carne		Huevo Pescado

	>	
Fruta		lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIJETOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9			11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9			11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9			11					
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9							14	
		Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9			11				
			Segundo	Mertuza a la bilbaina				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9			11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1																
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9							14	
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y															14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y f	1		3						9			11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Ragout de cerdo	1																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11						
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3						9							14		
	Guarnición	Puré de patata		2							9							14		
Semana 5	Lunes	Primero	#¡REF!																	
		Segundo	#¡REF!																	
		Guarnición	#¡REF!																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Miércoles	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
Jueves	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
Viernes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa casera de cocido Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo Garbanzos salteados Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur de soja y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9		11					
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11					
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1																
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo																	
		Segundo	Garbanzos salteados																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Ragout de cerdo	1																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11						
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11						
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
	Segundo	Cinta de lomo con tomate																		
	Guarnición	Patatas al vapor																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Pavo al horno con tomate y cebolla Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa de pollo a la plancha Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas de ave con tomate Puré de patata Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11					
		Segundo	Merluza a la bilbaina				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12			14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa con champiñ																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo																	
	Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2															
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12			14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11					
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional -	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones -	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01	02	03



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

# 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS				
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla																	14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1		2		3						9			11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1										9			11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1										9			11				14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1		2		3					9								14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1						4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1									9			11					
			Segundo	Merluza a la bilbaina						4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla							3											
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9			11		12			14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																				
	Guarnición	-																				
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1																			
	Guarnición	Patatas al vapor																		14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																				
	Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1		2																	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																	14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate						4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																		14	
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1									9			11		12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																		14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																			
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas																		14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		14		
	Segundo	Ragout de cerdo	1																			
	Guarnición	Patata panadera al horno																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11						
		Segundo	Merluza al gratén											9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																		14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																			
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																		14		
	Segundo	Caldereta de pollo																				
	Guarnición	Calabacín salteado																				
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																		11		
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																	14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																				
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1		2		3					9								14		
	Guarnición	Puré de patata											9							14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
	Martes	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																			
	Miércoles	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Jueves	Primero	-																			
		Segundo	-																			
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
Viernes	Primero	-																				
	Segundo	-																				
	Guarnición	Vacaciones de semana santa																				

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Coditos sin gluten aglio-olio Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	05 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Guiso de alubias blancas con zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten
09 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Sopa de verduras con fideos sin gluten Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo con tomate Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Arroz con verduras y magro. Garbanzos salteados Ensalada de col fresca Yogur y pan sin gluten
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	19 Guiso de alubias blancas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo fresca a la plancha Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten
23 Macarrones sin gluten aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Arroz con pollo al curry Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con tomate Puré de patata Yogur y pan sin gluten
30  VACACIONES DE SEMANA SANTA	31  VACACIONES DE SEMANA SANTA	01 	02 	03 

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio										9		11				
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
		Segundo	Salmón al horno					4											
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
		Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9		12				14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Garbanzos salteados																
Guarnición		Ensalada de col fresca																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9		12				14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
Guarnición		Patata panadera al horno																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
Guarnición		Puré de patata			2							9						14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
Guarnición		Vacaciones de semana santa																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos sin soja aglio-olio Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa con fideos sin soja Contra de ternera en caldo corto con patata y zanahoria gsd - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Calabacín salteado con puerro Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones sin soja con salsa de tomate Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa con fideos sin soja Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo con tomate Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo Espinacas salteadas con patatas Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con verduras Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de brócoli, zanahoria y puerro Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones sin soja aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin legumbre, rebc	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1												11			
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14
		Segundo	Contra de ternera en caldo corto con patata																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Calabacín salteado con puerro																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate	1											11				
		Segundo	Merluza a la bilbaina				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo																
		Segundo	Espinacas salteadas con patatas																14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con verduras					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa con fideos sin soja	1												11	12		14
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con patatas																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de brócoli, zanahoria y puerro																14
		Segundo	Ragout de cerdo	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1											11				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Martes	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11			
		Segundo	Pisto de verduras hortelano																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Merluza al horno con eneldo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de ave con fideos Garbanzos salteados con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Estofado de pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01	02	03

# 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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin huevo, cacahu	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9		11				14
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1									9		11				
		Segundo	Merluza a la bilbaina				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Merluza al ajillo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Ragout de cerdo	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Estofado de pavo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1															14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos sin soja aglio-olio Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa con fideos sin soja Contra de ternera en caldo corto con patata y zanahoria gsd - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Calabacín salteado con puerro Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones sin soja con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa con fideos sin soja Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo con tomate Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo Espinacas salteadas con patatas Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de brócoli, zanahoria y puerro Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones sin soja aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos sin soja aglio-olio Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa con fideos sin soja Contra de ternera en caldo corto con patata y zanahoria gsd - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Calabacín salteado con puerro Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan
09 Macarrones sin soja con salsa de tomate Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa con fideos sin soja Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Magro de cerdo con tomate Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y pollo Espinacas salteadas con patatas Ensalada de col fresca Yogur y pan
16 Guiso de patatas con verduras Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa con fideos sin soja Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Brócoli salteado con patatas Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de brócoli, zanahoria y puerro Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan
23 Macarrones sin soja aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Pisto de verduras hortelano Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	03 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no plátano) y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur natural y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo, melón) y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>	 <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>			

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin frutos secos, fi	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11				
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9		11				
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1									9		11				
		Segundo	Merluza a la bilbaina				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Ragout de cerdo	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3							9						14
		Guarnición	Puré de patata		2								9						14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	03 Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Garbanzos salteados Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con tomate Patatas al vapor Yogur de soja y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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


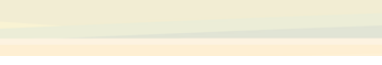
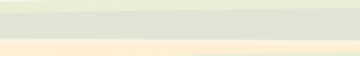
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes		Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11						
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14			
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo																14	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11						
			Segundo	Merluza a la bilbaina				4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes		Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles		Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14		
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1																
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes		Primero	Arroz con verduras y magro.																	
			Segundo	Garbanzos salteados																	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
Semana 3	Lunes		Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria				4											14		
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																	14
	Martes		Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14		
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Jueves		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14		
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Ragout de cerdo	1																
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Semana 4	Lunes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11						
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																	14
	Martes		Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															14		
			Segundo	Caldereta de pollo																	
			Guarnición	Calabacín salteado																	
	Jueves		Primero	Arroz con pollo al curry											11						
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Viernes		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate																	
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón) y pan	03 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	04 Arroz integral salteado con champiñones Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no melón) y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan
09 Macarrones blancos con york Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no melón) y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no melón) y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo estofado con zanahoria Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	13 Arroz con pollo y verduras Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo al horno Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no melón) y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	18 Arroz integral con verduras Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no melón) y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no melón) y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	25 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no melón) y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melón) y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas a la jardinera Puré de patata Yogur natural y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	03 Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no sandía, melón, kiwi) y pan integral	27 Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur natural y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	03 Coditos a la carbonara Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	05 Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	12 Crema de zanahoria Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Guiso de patatas con verduras Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	17 Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	20 Crema de brócoli, zanahoria y puerro Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	24 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no fruta pelo) y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur natural y pan
30  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	31  <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	01 	02 	03 

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	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin calabaza, cala	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3							9		11				
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9		11				14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1									9		11				
		Segundo	Merluza a la bilbaina				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con verduras					4										14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3							9		11	12			14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de brócoli, zanahoria y puerro																14
		Segundo	Ragout de cerdo	1															
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11				
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3							9						14
		Guarnición	Puré de patata			2							9						14
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabaza asada Merluza al horno con eneldo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	03 Coditos aglio-olio Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	04 Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	05 Sopa de ave con fideos Garbanzos salteados con patata y zanahoria - Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	06 Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09 Macarrones con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga y cebolla Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	10 Guiso de alubias pintas con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	11 Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	12 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	13 Arroz con verduras y magro. Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	18 Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	19 Guiso de lentejas con verduras Merluza al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	20 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23 Macarrones integrales aglio-olio Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	24 Guiso de alubias blancas con calabaza Estofado de pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	25 Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan	26 Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas ecológicas con verduras Ensalada de col fresca Fruta pelada. no naranja, sandía, melón, mandarina y pan integral	27 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo con tomate Puré de patata Yogur natural y pan
30  VACACIONES DE SEMANA SANTA	31  VACACIONES DE SEMANA SANTA	01 	02 	03 

