

LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
<p>02</p> <p>Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso <i>Macaroni in home-made tomato sauce au gratin with cheese</i></p> <p>Ragout de magro <i>lean meat ragout</i></p> <p>Patatas cocidas a la gallega <i>Baked potatoes Galician style</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 765,086 prot (g): 29,687 lip (g): 31,662 hc (g): 86,607</p>	<p>03</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras <i>White bean stew with zucchini, green beans, carrot and peppers</i></p> <p>Revuelto de pavo con patatas <i>Turkey sautéed with eggs and potatoes</i></p> <p>Tomate con aliño de albahaca fresca <i>Tomato with fresh basil dressing</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 583,723 prot (g): 30,968 lip (g): 20,621 hc (g): 59,92</p>	<p>04</p> <p>Guiso de patatas con sofrito de verduras <i>Potato stew with homemade green beans, and carrot sauté</i></p> <p>Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla <i>Battered in pepper and onion haddock</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 519,854 prot (g): 26,264 lip (g): 16,407 hc (g): 62,705</p>	<p>05</p> <p>Arroz a la milanesa <i>Rice in Milanese sauce</i></p> <p>Jamonicos de pollo en salsa <i>Chicken drumsticks in sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 692,825 prot (g): 34,146 lip (g): 24,929 hc (g): 79,061</p>	<p>06</p> <p>Crema de coliflor y zanahoria <i>Cream of cauliflower and carrot soup</i></p> <p>Caballa en salsa napolitana <i>Mackerel in Neapolitan sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 567,127 prot (g): 25,49 lip (g): 26,944 hc (g): 52,975</p>
<p>09</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento <i>Organic lentils stew with carrot, pepper and onion</i></p> <p>Tortilla francesa <i>French omelette</i></p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 483,189 prot (g): 24,942 lip (g): 15,55 hc (g): 60,786</p>	<p>10</p> <p>Espirales con crema suave de bechamel <i>Spirals in a light bechamel sauce</i></p> <p>Merluza en salsa de tomate casera <i>Hake in home-made tomato sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 454,014 prot (g): 21,17 lip (g): 14,372 hc (g): 55,885</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i></p> <p>Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín y puerro <i>Cream of zucchini and leek soup</i></p> <p>Albóndigas en salsa de pimientos <i>Meatballs in pepper sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 569,237 prot (g): 17,235 lip (g): 27,033 hc (g): 59,2</p>	<p>13</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i></p> <p>Caldereta de pollo <i>Chicken casserole</i></p> <p>Patatas al ajo cabañil <i>Potatoes in "Cabañil" garlic sauce</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 728,636 prot (g): 32,978 lip (g): 26,037 hc (g): 88,345</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada <i>Cream of baked pumpkin and carrot soup</i></p> <p>Magro de cerdo con tomate <i>Lean pork with tomato sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria <i>Lettuce and carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 462,933 prot (g): 23,971 lip (g): 17,072 hc (g): 49,566</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis aglio-olio con pavo <i>Aglio-olio spaghetti with turkey</i></p> <p>Tacos de garbanzos con pico de gallo <i>Chickpea tacos with pico de gallo</i></p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 674,176 prot (g): 29,897 lip (g): 17,108 hc (g): 95,003</p>	<p>18</p> <p>Sopa casera de estrellitas <i>Stars home-made soup</i></p> <p>Jamonicos de pollo en salsa <i>Chicken drumsticks in sauce</i></p> <p>Patata panadera al horno <i>Baked sliced potatoes</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 560,908 prot (g): 30,495 lip (g): 17,477 hc (g): 67,2</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas con calabaza <i>Pinto beans with pumpkin</i></p> <p>Tortilla de patata y calabacín <i>Potato and zucchini omelette</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 527,956 prot (g): 16,688 lip (g): 17,128 hc (g): 67,506</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso con verduras <i>Soggy rice with vegetables</i></p> <p>Salmón al horno con eneldo <i>Baked salmon with dill</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 667,697 prot (g): 27,765 lip (g): 22,824 hc (g): 85,879</p>
<p>23</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <i>Organic lentils with vegetables</i></p> <p>Huevos duros con pisto manchego <i>Hard boiled eggs with ratatouille</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz <i>Lettuce and sweetcorn salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 531,978 prot (g): 23,401 lip (g): 17,355 hc (g): 65,217</p>	<p>24</p> <p>Coditos en salsa de tomate casera gratinados con "Coditos pasta" in home-made tomato sauce au gratin with</p> <p>Filete de merluza a la romana <i>Hake fillet Roman style</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 593,549 prot (g): 27,377 lip (g): 19,48 hc (g): 74,256</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido con fideos <i>Stew broth with noodles</i></p> <p>Cocido completo <i>Castilian chickpeas stew</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 577,177 prot (g): 25,346 lip (g): 15,048 hc (g): 78,943</p>	<p>26</p> <p>Crema de judía verde, puerro y zanahoria <i>Cream of green bean, leek and carrot</i></p> <p>Filete de pollo moruno al horno <i>Baked moorish chicken fillet</i></p> <p>Patatas dado al ajillo <i>Dice potatoes in garlic sauce</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 560,459 prot (g): 25,623 lip (g): 22,805 hc (g): 58,853</p>	<p>27</p> <p>Vacaciones de Semana Santa</p>
<p>30</p> <p>Vacaciones de Semana Santa</p>	<p>31</p> <p>Vacaciones de Semana Santa</p>	<p>01</p> <p>Vacaciones de Semana Santa</p>	<p>02</p> <p>Vacaciones de Semana Santa</p>	<p>03</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...

	>	
	>	
	>	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	 
	>	 
	>	 
	>	 
	>	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHAYAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera gratir	1	2	3						9		11					
			Segundo	Ragout de magro	1															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9					14	
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3							9						14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Espirales con crema suave de bechamel	1	2								9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												
Guarnición			Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	0																14	
Jueves		Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada															14		
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo	1										9		11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																	
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinado	1	2	3							9		11					
		Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11					
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	0																14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria																	
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
Guarnición		Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12					
		Segundo	Revuelto de bacón			3							9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1									9		11					
		Segundo	Bacalao a la bilbaína				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas con salsa pomodoro	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3							9						14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras de	1										10	11					
		Segundo	Pollo al ajillo																	
Guarnición		Patatas bastón																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones sin gluten con tomate Estofado de ternera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Crema de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera sin gluten Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Albóndigas s/alérgenos con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Fajitas s/alérgenos de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de letras sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Crema de calabacín y puerro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Pasta s/ alérgenos con tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9							
			Segundo	Estofado de ternera																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																
		Miércoles	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Primero		Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
	Jueves	Segundo	Abadejo al horno					4											14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
			Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Crema de champiñón																14
		Miércoles	Segundo	Tortilla francesa					3											14
	Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Espirales con verduras al wok		1	2	3						9			11	12		14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Sopa casera sin gluten																14	
	Semana 3	Lunes	Segundo	Pechuga de pavo al limón															14	
			Guarnición	-															14	
			Primero	Crema de calabacín y puerro																14
		Martes	Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
	Segundo		Caldereta de pollo																14	
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															14	
			Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
			Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																14
		Miércoles	Segundo	Fajitas s/alérgenos de pollo																14
	Guarnición		Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
			Primero	Alubias pintas con calabaza																14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín					3											14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
			Primero	Arroz caldoso con verduras																14
		Miércoles	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
	Guarnición		Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego					3											14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Primero		Pasta s/ alérgenos con tomate																14		
Semana 6	Lunes	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
	Martes	Segundo	Muslo de pavo al horno																14	
		Guarnición	-																14	
	Miércoles	Primero	Espirales en blanco		1								9			11			14	
Segundo		Filete de pollo moruno al horno													11			14		
Jueves	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14		
	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
Viernes	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
	Guarnición	Tomate provenzal		1	2	3						9						14		
Semana 7	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Revuelto de bacón					3				9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate										9						14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											14	
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Primero		Crema de calabaza, boniato y puerro																14		
Jueves	Segundo	Pavo encebollado																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Abadejo al horno					4											14		
Semana 8	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		
		Primero	Crema de espinacas																14	
Martes	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas bastón																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Crema de champiñón	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	Jamoncitos de pollo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Crema de champiñón	Espirales con verduras al wok	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Tortilla francesa	Merluza en salsa de tomate casera	Pechuga de pavo al limón	Filete de pollo en salsa	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y aceitunas	Patatas al ajo cabañil
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alergenos	Sopa de ave con arroz	Crema de brócoli	Arroz con verduras
Magro de cerdo con tomate	Fajitas s/alérgenos de pollo	Jamoncitos de pollo en salsa	Tortilla de patata y calabacín	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Crema de calabacín y puerro	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Huevos duros con pisto manchego	Filete de merluza a la romana	Muslo de pavo al horno	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre , F.Sec

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	PECES	MOLGUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin legumbre , F.Sec	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero															
			Segundo	Ragout de magro															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Martes	Primero	Crema de champiñón																14
		Segundo	Filete de pavo a la plancha																14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pi																
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y ceboll	1		3	4												14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															14
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
		Segundo	Filete de pollo en salsa																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Caldereta de pollo																14
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																14	
	Segundo	Fajitas s/alérgenos de pollo																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14	
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
Jueves	Primero	Crema de brócoli																14	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Arroz con verduras																14	
	Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																14	
	Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
	Segundo	Muslo de pavo al horno																14	
	Guarnición	-																14	
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9		11				14	
	Segundo	Pechuga de pollo al horno																14	
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14	
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14	
		Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14	
	Segundo	Bacalao a la bilbaína				4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
	Segundo	Pavo encebollado																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Crema de espinacas																14	
	Segundo	Pollo al ajillo																14	
	Guarnición	Patatas bastón																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Musto de pavo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Albóndigas s/alérgenos con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alergenos Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Pasta s/ alérgenos con tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SUIFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
			Segundo	Abadejo al horno					4											14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Muslo de pavo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9			11	12			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
			Guarnición	-																14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
			Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																14
			Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9			11	12			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes		Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
		Segundo	Muslo de pavo al horno																14	
		Guarnición	-																14	
Jueves		Primero	Espirales en blanco	1								9			11				14	
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11				14	
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11				14		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12			14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Pavo encebollado																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas bastón																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones ecológicos con tomate Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Filete de pavo a la plancha Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Albóndigas s/alérgenos con tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Pasta s/ alérgenos con tomate Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

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	MOJURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9		11					
			Segundo	Ragout de magro																
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																	
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4												14	
	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9		11	12				14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				14	
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14	
	Guarnición	-																	14	
Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14		
	Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Caldereta de pollo																14		
Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14		
		Segundo	Magro de cerdo con tomate															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																14	
		Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellas	1									9		11	12			14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																14		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1														14		
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																14	
		Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14		
	Segundo	Muslo de pavo al horno																14		
Guarnición	-																	14		
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9		11				14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11				14		
Guarnición	Patatas dado al ajillo																	14		
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
Guarnición	Tomate provenzal	1	2	3							9							14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Revuelto de bacón				3				9							14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína				4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14	
Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14		
	Segundo	Pavo encebollado																14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												14		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
Guarnición	Patatas bastón																	14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Potaje de alubias blancas con verduras	Guiso de patatas con sofrito de verduras	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	Espirales con verduras al wok	Sopa casera de pasta sin huevo	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Musto de pavo al horno	Merluza en salsa de tomate casera	Pechuga de pavo al limón	Albóndigas s/alérgenos con tomate	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas	Alubias pintas con calabaza	Arroz caldoso con verduras
Magro de cerdo con tomate	Tacos de garbanzos con pico de gallo	Jamoncitos de pollo en salsa	Pechuga de pollo al horno	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur de soja y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Muslo de pavo al horno	Filete de pollo moruno al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, 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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHATAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFIDOS		
Sin huevo, sin lacto	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																
		Miércoles	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Primero		Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
	Segundo		Abadejo al horno					4											14	
	Jueves	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
		Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
		Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											14	
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
			Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Muslo de pavo al horno																14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
			Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9			11	12			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											14
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14	
Jueves		Guarnición	-																14	
		Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																14	
Viernes		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
Semana 3		Lunes	Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															14	
			Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
			Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																14
	Segundo		Tacos de garbanzos con pico de gallo																14	
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
		Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9			11	12		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
		Primero	Alubias pintas con calabaza																14	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																14	
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
		Primero	Arroz caldoso con verduras																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14	
		Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1														
				Segundo	Pechuga de pollo al horno															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		
	Martes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																14	
Segundo		Filete de merluza a la plancha					4											14		
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14		
	Segundo	Muslo de pavo al horno																14		
	Guarnición	-																14		
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9			11			14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14		
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
	Guarnición	Tomate provenzal	1	2	3						9							14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Pavo encebollado																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14	
		Segundo	Pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Patatas bastón																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	05 Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	10 Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	20 Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23 Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	25 Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	26 Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3						9		11				
			Segundo	Ragout de magro															
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3								9					14
	Miércoles	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
		Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
	Jueves	Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4												14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3								9					14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
			Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												14
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															14
	Miércoles	Segundo	Tortilla francesa			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3								9		11	12		14
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11			14
	Semana 3	Lunes	Segundo	Cocido completo	1	2	3							9					14
			Guarnición	-															14
		Primero	Crema de calabacín y puerro																14
	Martes	Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Caldereta de pollo																14
	Jueves	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																14
	Viernes	Segundo	Magro de cerdo con tomate																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9		11			14
			Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo															
	Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Primero	Sopa casera de estrellitas	1										9		11	12		14
	Miércoles	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Primero	Arroz caldoso con verduras																14
	Semana 5	Lunes	Segundo	Salmón al horno con eneldo				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Martes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															14	
	Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3													14	
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3								9		11			14	
Jueves	Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
	Segundo	Cocido completo	1	2	3								9					14	
Semana 6	Lunes	Guarnición	-															14	
		Primero	Espirales en blanco	1										9		11		14	
Martes	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14	
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
Miércoles	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															14	
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14	
Jueves	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
	Primero	Coliflor bella aurora	1	2									9	10	11	12		14	
Viernes	Segundo	Revuelto de bacón			3								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Semana 7	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11			14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína				4											14	
Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
Miércoles	Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3								9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3								9					14	
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												14	
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1											10	11			14	
Semana 8	Lunes	Segundo	Pollo al ajillo															14	
		Guarnición	Patatas bastón															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Pechuga de pollo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan	05 Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	06 Crema de coliflor y zanahoria Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	10 Espirales con verduras al wok Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Arroz caldoso con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
23 Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan	26 Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado // Sin marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado // Sin	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3						9		11					
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes		Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Miércoles		Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Jueves		Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9							
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes		Primero	Crema de coliflor y zanahoria																
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha	1	2	3					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 2	Lunes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes		Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3					9		11	12					
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9		11						
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9								
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Crema de calabacín y puerro																
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Caldereta de pollo																
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes		Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3					9		11						
			Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Miércoles		Primero	Sopa casera de estrellitas	1							9		11	12					
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14
	Jueves		Primero	Alubias pintas con calabaza																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con verduras																
			Segundo	Filete de pavo en salsa																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes		Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3					9		11						
			Segundo	Magro de cerdo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																
			Segundo	Cocido completo	1	2	3					9								
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Espirales en blanco	1							9		11						
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11					
			Guarnición	Patatas dado al ajillo																14
	Viernes		Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11				
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
Semana 5	Lunes		Primero	Coliflor bella aurora	1	2						9	10	11	12					
			Segundo	Revuelto de bacón			3					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Martes		Primero	Macarrones a la española	1	2	3					9		11						
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																
			Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Arroz tres delicias	1	2	3					9								
			Segundo	Cinta de lomo con tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes		Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1									10	11					
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Patatas bastón																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Estofado de ternera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan	05 Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	10 Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
16 Crema de calabaza y zanahoria Estofado de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	18 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	20 Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
23 Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	25 Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan	26 Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PLANTAS	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS				
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3								9		11					
			Segundo	Estofado de ternera																		
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																		
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																		
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3									9					14	
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																		14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																			
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4														14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																		14	
	Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3									9						14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																		14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1																	
			Segundo	Tortilla francesa			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3								9			11	12			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																12		
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																		14
			Guarnición	-																		
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																		14
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3								9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Caldereta de pollo																			
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria																	14	
			Segundo	Estofado de ternera																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9			11					14
			Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																		
			Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3															14
		Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																	
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14
Martes		Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3							9			11					14	
		Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																			
		Segundo	Muslo de pavo al horno																			
		Guarnición	-																			
Jueves		Primero	Espirales en blanco	1									9			11						
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11						
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																		14	
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																			
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																				
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12							
		Segundo	Tortilla francesa			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14	
	Martes	Primero	Macarrones a la española	1	2	3							9			11					14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																		14	
		Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3							9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1												10	11						
	Segundo	Pollo al ajillo																				
	Guarnición	Patatas bastón																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones en blanco Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo al horno Lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en grasas, sin fritos, lact

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Baja en grasas, sin	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Ragout de magro														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras										9					
Segundo		Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9						14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras															
Segundo		Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14
	Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3							9					14
Segundo		Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria															14
Segundo		Caballa en salsa napolitana					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
Segundo			Tortilla francesa				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9		11	12			14
Segundo		Merluza en salsa de tomate casera					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
Segundo		Pechuga de pavo al limón																14
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
Segundo		Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
Segundo		Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
Segundo			Magro de cerdo con tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3						9		11				14
Segundo		Tacos de garbanzos con pico de gallo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12			
Segundo		Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3												14
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza															
Segundo		Tortilla de patata y calabacín				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras															
Segundo		Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1													
Segundo			Huevos duros con pisto manchego				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3						9		11				
Segundo		Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo															
Segundo		Muslo de pavo al horno																
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Espirales en blanco	1								9		11				
Segundo		Filete de pollo moruno al horno												11				
		Guarnición	Patatas dado al ajillo															14
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1														
Segundo		Filete de pollo moruno al horno													11			
		Guarnición	Tomate provenzal	1	2	3						9						
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega														
Segundo			Tortilla francesa				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11			
Segundo		Bacalao a la bilbaína					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro															14
Segundo		Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9						14
Segundo		Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1									10	11				
Segundo		Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas bastón															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Potaje de alubias blancas con verduras	Guiso de patatas con sofrito de verduras	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	Espirales con verduras al wok	Sopa casera de pasta sin huevo	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Musto de pavo al horno	Merluza en salsa de tomate casera	Pechuga de pavo al limón	Albóndigas s/alérgenos con tomate	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alergenos	Sopa casera de estrellitas	Alubias pintas con calabaza	Arroz caldoso con verduras
Magro de cerdo con tomate	Tacos de garbanzos con pico de gallo	Jamoncitos de pollo en salsa	Pechuga de pollo al horno	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Muslo de pavo al horno	Filete de pollo moruno al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo , F.Secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHAYZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFITOS		
Sin huevo , F.Seco	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Filete de pavo a la plancha																	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Segundo	Muslo de pavo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9			11	12			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																	
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14		
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																	
		Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9			11	12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																	
		Segundo	Muslo de pavo al horno																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Espirales en blanco	1								9			11					
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11					
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11					
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12					
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Pavo encebollado																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Abadejo a la andaluza	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11					
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Patatas bastón																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Potaje de alubias blancas con verduras	Guiso de patatas con sofrito de verduras	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Filete de cerdo a la plancha
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	Espirales con verduras al wok	Sopa casera de pasta sin huevo	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Musto de pavo al horno	Magro de cerdo con tomate	Pechuga de pavo al limón	Albóndigas s/alérgenos con tomate	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alergenos	Sopa casera de estrellitas	Alubias pintas con calabaza	Arroz caldoso con verduras
Magro de cerdo con tomate	Tacos de garbanzos con pico de gallo	Jamoncitos de pollo en salsa	Pechuga de pollo al horno	Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Pechuga de pollo al horno	Magro de cerdo al ajillo	Muslo de pavo al horno	Filete de pollo moruno al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ,pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo ,pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero															
			Segundo	Ragout de magro															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
		Segundo	Filete de pavo a la plancha																
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
		Segundo	Muslo de pavo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9						14
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
		Segundo	Albóndigas s/alérgenos con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos																
		Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9			11	12		
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																
		Segundo	Filete de pavo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																
		Segundo	Magro de cerdo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																
		Segundo	Muslo de pavo al horno																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9			11			
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12				
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14
		Segundo	Pavo encebollado																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Patatas bastón																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Pechuga de pollo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	05 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09 Crema de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	10 Espirales con verduras al wok Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Espaguetis aglio-olio s/alergenos Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	20 Arroz caldoso con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23 Crema de calabacín y puerro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Magro de cerdo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	25 Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	26 Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado, lentejas

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	PESECADO	MOLUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Sin pescado, lente	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3						9						
			Segundo	Ragout de magro															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
Segundo		Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
Segundo		Pechuga de pollo al horno																	14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca															14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																
Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																
Segundo		Caballa en salsa napolitana					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															14
Segundo			Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14
Segundo		Magro de cerdo con tomate																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				14
Segundo		Cocido completo	1	2	3								9						14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
Segundo		Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
Segundo		Caldereta de pollo																	14
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14
Segundo			Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																
Segundo		Tacos de garbanzos con pico de gallo																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12			14
Segundo		Jamonicitos de pollo en salsa																	14
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																
Segundo		Tortilla de patata y calabacín				3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																
Segundo		Filete de pavo en salsa																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															14
Segundo			Huevos duros con pisto manchego				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3							9		11				14
Segundo		Magro de cerdo al ajillo																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																
Segundo		Cocido completo	1	2	3								9						14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9		11				14
Segundo		Pechuga de pollo al horno																	14
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
Segundo		Filete de pollo moruno al horno													11				14
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12			14
Segundo			Revuelto de bacón				3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Martes	Primero	Macarrones a la española	1	2	3							9		11				14
Segundo		Pechuga de pavo al limón																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14
Segundo		Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3							9						14
Segundo		Cinta de lomo con tomate																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14
Segundo		Pollo al ajillo																	14
		Guarnición	Patatas bastón																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Crema de champiñón	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Crema de champiñón	Espirales con verduras al wok	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Musto de pavo al horno	Merluza en salsa de tomate casera	Pechuga de pavo al limón	Filete de pollo en salsa	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos	Sopa de ave con arroz	Crema de brócoli	Arroz con verduras
Magro de cerdo con tomate	Fajitas s/alérgenos de pollo	Jamoncitos de pollo en salsa	Pechuga de pollo al horno	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Crema de calabacín y puerro	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Muslo de pavo al horno	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre, F.Secos, Huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOJURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin legumbre, F.Se	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Crema de champiñón																1,4
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																1,4
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																1,4
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pi																
			Segundo	Abadejo al horno					4											1,4
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																1,4
		Jueves	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																1,4	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															1,4	
			Segundo	Muslo de pavo al horno															1,4	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok		1	2	3						9			11	12		1,4
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		1,4
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																1,4
			Guarnición	-																1,4
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																1,4
			Segundo	Filete de pollo en salsa																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo																1,4	
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																1,4	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															1,4	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																1,4
			Segundo	Fajitas s/alérgenos de pollo																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		1,4
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
		Jueves	Primero	Crema de brócoli																1,4
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																1,4	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															1,4	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																1,4
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
Martes		Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																1,4	
		Segundo	Muslo de pavo al horno																1,4	
		Guarnición	-																1,4	
Jueves		Primero	Espirales en blanco		1								9			11			1,4	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																1,4	
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																1,4	
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno														11		1,4		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil		1	2	3												1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															1,4		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																1,4	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																1,4	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																1,4	
		Segundo	Pavo encebollado																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																1,4	
		Segundo	Abadejo a la andaluza		1			4											1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Viernes	Primero	Crema de espinacas																1,4		
	Segundo	Pollo al ajillo																1,4		
	Guarnición	Patatas bastón																1,4		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones ecológicos con tomate Estofado de ternera Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan	Coditos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Coliflor a la gallega Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Caldereta de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Estofado de ternera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo, arroz

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin cerdo, arroz	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con tomate	1								9								
			Segundo	Estofado de ternera																	
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																	
	Martes		Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
			Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																	14
	Miércoles		Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
			Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4													
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																	14
	Jueves		Primero	Coditos con verduras	1									9		11					
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	14
	Viernes		Primero	Crema de coliflor y zanahoria																	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Semana 2	Lunes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
				Segundo	Tortilla francesa			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
		Martes		Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3						9		11	12				
				Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
		Miércoles		Primero	Coliflor a la gallega																
				Segundo	Pechuga de pavo al limón																
				Guarnición	-																
		Jueves		Primero	Crema de calabacín y puerro																
				Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3					9								
				Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
	Viernes		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	
			Segundo	Caldereta de pollo																	
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																	
	Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																
				Segundo	Estofado de ternera																
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
		Martes		Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3						9		11					
				Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																
				Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																
		Miércoles		Primero	Sopa casera de estrellitas	1								9		11	12				
				Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																
				Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													
		Jueves		Primero	Alubias pintas con calabaza																
				Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																
	Viernes		Primero	Arroz caldoso con verduras																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	
	Semana 4	Lunes		Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
				Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																
Martes			Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3						9		11						
			Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
Miércoles			Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																	
			Segundo	Muslo de pavo al horno																	
			Guarnición	-																	
Jueves			Primero	Espirales en blanco	1								9		11						
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno												11					
			Guarnición	Patatas dado al ajillo																	
Viernes		Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																	
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11					
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3															
Semana 5	Lunes		Primero	Coliflor bella aurora	1	2						9	10	11	12						
			Segundo	Tortilla francesa			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	
	Martes		Primero	Macarrones a la española	1	2	3						9		11						
			Segundo	Bacalao a la bilbaína				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	
	Miércoles		Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																	
			Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3					9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Jueves		Primero	Champiñones salteados con cebolla																	
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
Viernes		Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1									10	11							
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Patatas bastón																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Pasta sin soja ni huevo con tomate casero	Crema de champiñón	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y puerro	Arroz con verduras	Crema de coliflor y zanahoria
Ragout de magro	Filete de pavo a la plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Caballa en salsa napolitana
Patatas cocidas a la gallega	Tomate con aliño de albahaca fresca	Tomate con aliño de albahaca fresca	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos
09	10	11	12	13
Crema de champiñón	Espirales con verduras al wok	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín y puerro	Arroz integral con salsa de tomate casera
Musto de pavo al horno	Merluza en salsa de tomate casera	Pechuga de pavo al limón	Filete de pollo en salsa	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos	Sopa de ave con arroz	Crema de brócoli	Arroz con verduras
Magro de cerdo con tomate	Bacalao al horno	Jamoncitos de pollo en salsa	Pechuga de pollo al horno	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Yogur sabor y pan s/alérgenos
23	24	25	26	27
Crema de calabacín y puerro	Pasta s/ alérgenos con tomate	Sopa casera de pasta sin huevo	Espirales en blanco	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Muslo de pavo al horno	Pechuga de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas dado al ajillo	
Fruta fresca y pan s/alérgenos	Fruta fresca y pan s/alérgenos		Fruta fresca y pan s/alérgenos	
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo , legumbre

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin huevo , legumt	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
		Martes	Primero	Crema de champiñón																14
			Segundo	Filete de pavo a la plancha																14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con acelga, zanahoria y pi																
			Segundo	Abadejo al horno					4											14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras																
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															14	
			Segundo	Muslo de pavo al horno															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Espirales con verduras al wok		1	2	3						9			11	12		14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
			Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
			Guarnición	-																14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
			Segundo	Filete de pollo en salsa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																14
			Segundo	Bacalao al horno					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
			Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli																14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes		Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles		Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14	
		Segundo	Muslo de pavo al horno																14	
		Guarnición	-																14	
Jueves		Primero	Espirales en blanco		1								9			11			14	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																14	
		Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno														11		14		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil		1	2	3												14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega															14		
		Segundo	Filete de ternera a la plancha															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14	
		Segundo	Bacalao a la bilbaína					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
		Segundo	Pavo encebollado																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Abadejo a la andaluza		1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Crema de espinacas																14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas bastón																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones en blanco Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo al horno Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo al horno Lechuga, zanahoria y maíz Yogur natural y pan s/alérgenos
16	17	18	19	20
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan	Espirales en blanco Filete de pollo moruno al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan integral	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30	31	01	02	03
<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>	<i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9						
			Segundo	Ragout de magro															
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega															
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9						14
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14
	Jueves	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3							9						14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1														
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9			11	12		14
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9			11			14	
	Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9			11	12			
	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																	
	Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																	
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín					5												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																	
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1															
		Segundo	Huevos duros con pisto manchego																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3							9			11				
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																	
	Segundo	Muslo de pavo al horno																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9			11				
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14	
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas con verduras	1																
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor a la gallega																
		Segundo	Tortilla francesa																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9			11				
	Segundo	Bacalao a la bilbaína					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14	
	Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3							9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3							9						14	
	Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11					
	Segundo	Pollo al ajillo																	
	Guarnición	Patatas bastón																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	05 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09 Crema de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Tacos de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	20 Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23 Crema de calabacín y puerro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	25 Sopa casera de pasta sin huevo Cocido completo Fruta fresca y pan s/alérgenos	26 Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas

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	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHAGA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFIDOS		
Sin lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3						9							
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4												14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11				14	
		Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Tacos de garbanzos con pico de gallo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3							9		11				14		
	Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14		
	Segundo	Cocido completo	1	2	3							9						14		
	Guarnición	-																14		
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9		11				14		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno																14		
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14		
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12			14		
		Segundo	Revuelto de bacón			3							9					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1									9		11				14		
	Segundo	Bacalao a la bilbaína				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14		
	Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3							9						14		
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas bastón																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	05 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Fajitas s/alérgenos de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	20 Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23 Lentejas ecológicas con verduras Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	25 Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	26 Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones ecológicos en salsa de tomate casera gratinados con queso Ragout de magro Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	04 Guiso de patatas con sofrito de verduras Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	05 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	06 Crema de coliflor y zanahoria Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos
09 Crema de champiñón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Espirales con verduras al wok Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	12 Crema de calabacín y puerro Albóndigas en salsa de pimientos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	13 Arroz integral con salsa de tomate casera Caldereta de pollo Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan s/alérgenos
16 Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Espaguetis aglio-olio con pavo Fajitas s/alérgenos de pollo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa casera de estrellitas Jamoncitos de pollo en salsa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	19 Alubias pintas con calabaza Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	20 Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan s/alérgenos
23 Crema de calabacín y puerro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	24 Coditos en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	25 Sopa casera de pasta sin huevo Muslo de pavo al horno Fruta fresca y pan s/alérgenos	26 Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno Patatas dado al ajillo Fruta fresca y pan s/alérgenos	27 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>
30 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	31 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	01 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	02 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>	03 <i>Vacaciones de Semana Santa</i>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin garbanzos, guisantes, l

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	PECES	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	PISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin garbanzos, guis	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos en salsa de tomate	1	2	3						9		11					
			Segundo	Ragout de magro																
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Revuelto de pavo con patatas	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla	1		3	4												14	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria																14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón															14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Espirales con verduras al wok	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12			14	
		Segundo	Pechuga de pavo al limón																14	
		Guarnición	-																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín y puerro																14	
		Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria															14	
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio con pavo	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Fajitas s/alérgenos de pollo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12			14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo en salsa																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno	1	2	3													14	
	Jueves	Primero	Alubias pintas con calabaza																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín y puerro															14	
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Martes	Primero	Coditos en salsa de tomate casera gratinad	1	2	3							9		11				14		
	Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Sopa casera de pasta sin huevo																14		
	Segundo	Muslo de pavo al horno																14		
	Guarnición	-																14		
Jueves	Primero	Espirales en blanco	1									9		11				14		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno																14		
	Guarnición	Patatas dado al ajillo																14		
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora	1	2							9	10	11	12			14		
		Segundo	Revuelto de bacón			3						9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Martes	Primero	Pasta sin soja ni huevo con tomate casero																14		
	Segundo	Bacalao a la bilbaína				4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro																14		
	Segundo	Albóndigas con tomate casero y albahaca	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras d	1										10	11				14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas bastón																14		