

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera <i>Brown rice in home-made tomato sauce</i></p> <p>Hamburguesa a la plancha <i>Broiled burger</i></p> <p>Patatas bastón <i>Potatoes sticks</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Crema parmentiere <i>Parmentiere cream</i></p> <p>Merluza al horno en piperrada <i>Baked hake in piperade</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>Tallarines al estilo asiático con verduras y soja <i>Asian style noodles with vegetables and soya</i></p> <p>Jamoncitos de pollo asados con hierbas <i>Baked chicken drumsticks with Provençal</i></p> <p>Tomate aliñado <i>Dressed tomato</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Sopa de cocido con picadillo de huevo <i>Stew soup with minced egg</i></p> <p>Cocido completo estofado <i>Castilian chickpeas stew</i></p>
Kcal: 828,5681 prot (g): 39,261 lip (g): 22,92295 hc (g): 108,5117	Kcal: 876,18155 prot (g): 25,6289 lip (g): 42,99275 hc (g): 91,6826	Kcal: 514,40765 prot (g): 23,3703 lip (g): 12,765 hc (g): 71,51735	Kcal: 705,9367 prot (g): 36,8575 lip (g): 24,1776 hc (g): 80,7277	Kcal: 663,8697 prot (g): 34,14695 lip (g): 23,1748 hc (g): 74,35325
13	14	15	16	17
<p>Macarrones integrales napolitana con <i>Wholemeal macaroni in Neapolitan sauce</i></p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática <i>Lean pork Thai style</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>Garbanzos guisados con calabaza <i>Chickpeas stew with pumpkin</i></p> <p>Caballa en salsa de tomate casera <i>Mackerel in home-made tomato 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>Sopa casera de judía verde, zanahoria y <i>Vegetable soup with noodles</i></p> <p>Filete de pollo al horno con ajo y perejil <i>Baked chicken fillet with garlic and parsley</i></p> <p>Patatas a lo pobre <i>Fried potatoes with onion, pepper and garlic</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and Bread</i></p>	<p>Crema de brócoli y zanahoria <i>Cream of broccoli soup and carrot</i></p> <p>Alubias salteadas con picada de soja <i>Sauté beans with smoked mincet soya</i></p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <i>Lettuce and beet salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p>	<p>Paella de verduritas <i>Vegetable paella</i></p> <p>Huevos duros con pisto manchego <i>Hard boiled eggs with ratatouille</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <i>Lettuce and tomato salad</i></p> <p>Yogur y pan <i>Yogurt and Bread</i></p>
Kcal: 828,5681 prot (g): 39,261 lip (g): 22,92295 hc (g): 108,5117	Kcal: 735,61015 prot (g): 32,73245 lip (g): 29,5067 hc (g): 76,2404	Kcal: 542,52745 prot (g): 27,32745 lip (g): 20,77475 hc (g): 58,06235	Kcal: 588,0065 prot (g): 26,956 lip (g): 13,6574 hc (g): 81,6661	Kcal: 726,4136 prot (g): 25,99 lip (g): 23,989 hc (g): 98,9759
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, <i>Organic lentils stew with carrot, pepper and</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno <i>Potato and onion 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>Espaguetis integrales al pesto <i>Wholemeal spaghetti in pesto sauce</i></p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil <i>Baked hake with garlic and parsley</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>Sopa de cocido con picadillo de huevo <i>Stew soup with minced egg</i></p> <p>Cocido completo estofado <i>Castilian chickpeas stew</i></p>	<p>Crema del lazarillo <i>Cream of zucchini, carrot and pumpkin soup</i></p> <p>Pergamino literario <i>Meat canelloni with bechamel sauce au gratin</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>Arroz caldoso con verduras <i>Soggy rice with vegetables</i></p> <p>Dorado guisado a la vizcaína <i>Gilthead Biscayan style</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>
Kcal: 665,49235 prot (g): 23,70955 lip (g): 21,9075 hc (g): 85,28515	Kcal: 615,7905 prot (g): 28,15315 lip (g): 22,73435 hc (g): 68,95975	Kcal: 581,81605 prot (g): 27,85415 lip (g): 18,70245 hc (g): 68,99195	Kcal: 636,3134 prot (g): 17,8871 lip (g): 26,5903 hc (g): 75,11225	Kcal: 704,97185 prot (g): 29,2928 lip (g): 20,79085 hc (g): 97,865
27	28	29	30	01
<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate <i>Organic macaroni in home-made tomato</i></p> <p>Ragout de magro al estilo tradicional <i>Pork 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>Potaje de alubias blancas con verduras <i>White bean stew with zucchini, green beans,</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>Arroz integral a la milanesa <i>Brown rice in Milanese sauce</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>Guiso de patatas con sofrito de verduras <i>Potato stew with homemade green beans, and</i></p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas. <i>Chickpea stew with vegetables</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>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PERA, NARANJA, MANDARINA Y PLÁTANO/BANANA</p>
Kcal: 737,6468 prot (g): 34,0814 lip (g): 20,5896 hc (g): 99,613	Kcal: 671,28145 prot (g): 35,6132 lip (g): 23,71415 hc (g): 68,908	Kcal: 722,60135 prot (g): 35,02555 lip (g): 24,6399 hc (g): 86,21895	Kcal: 646,57945 prot (g): 20,0399 lip (g): 14,19445 hc (g): 100,94585	Kcal: 767,85155 prot (g): 31,92975 lip (g): 26,2476 hc (g): 98,76085

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras															
			Segundo	Salmón al horno con eneldo						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y	Sopa casera sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Pasta s/ alérgenos con tomate Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera sin gluten Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de letras sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Pasta s/ alérgenos con tomate Ternera con cebolla guisada Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de jamón serrano salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Pasta s/ alérgenos con tomate Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Coliflor a la gallega Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Cinta de lomo salteada con verduritas (calabacín, pimiento) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alergenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Pasta s/ alérgenos con tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Revuelto de jamón serrano salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Pisto de verduras con patata salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	- Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	- Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduras (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



# 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	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas bastón																	
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Espaguetis en salsa ligera de boniato y que.	1	2								9	10	11	12				
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1	2	3						7	8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1															
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Patatas bastón																
Miércoles		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves		Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1	2	3					7	8	9	10				14		
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																	
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	1	2	3						7	8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergen	1	2	3						7	8	9	10				14	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12				
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																14	
		Segundo	Ternera con cebolla guisada																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																	
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1								9		11						
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1																
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																	
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																	
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
		Segundo	Abadejo al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.	1	2	3						7	8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno														11			
		Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3													14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de cocido con fideos Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de jamón serrano salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



# 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Patatas bastón																		14
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																		14
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																		
		Guarnición	Tomate aliñado																		14
	Viernes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1																	14
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1	2	3					7	8	9	10							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
		Guarnición	Patatas bastón																		14
Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																		14	
	Segundo	Merluza al horno en piperrada					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																			
	Guarnición	Tomate aliñado																		14	
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1																	14	
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1	2	3														14	
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																			
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1																	14	
	Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	1	2	3															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																		14	
Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																		14	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																			
	Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergen	1	2	3															14	
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14	
Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1																		
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																			
	Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																		14	
	Segundo	Ternera con cebolla guisada																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																			
	Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomat	1																14	
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1																	
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																		
Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																			
	Segundo	Revuelto de jamón serrano salteado			3																
	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																		14	
Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																			
	Segundo	Abadejo con rebozado de pimiento y ceboll	1		3	4															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																			
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.	1	2	3															14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14	
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verdura	1																		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																		14	
	Guarnición	Tomate provenzal asado	1	2	3															14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	- Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	- Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduras (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	

# 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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Sin huevo, sin lacto	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Patatas bastón																				
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																				
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																				
		Guarnición	Tomate aliñado																			14	
	Viernes	Primero	Espaguetis en salsa de tomate casera	1																			
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas	1	2	3					7	8	9	10								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																			
			Guarnición	Patatas bastón																			
Miércoles		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			14	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
Jueves		Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																				
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																				
		Guarnición	Tomate aliñado																			14	
Viernes		Primero	-																				
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit	1	2	3					7	8	9	10							14		
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																				
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
	Miércoles	Primero	-																				
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil	1	2	3					7	8	9	10								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			14	
	Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																			14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																			
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergen	1	2	3						7	8	9	10							14	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1										9								11	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																				
		Guarnición	-																				
	Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																			14	
		Segundo	Ternera con cebolla guisada																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
	Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																				
		Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1									9								11		
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1																			
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																				
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																				
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																				
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																			14	
	Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																				
		Segundo	Abadejo al horno				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14	
	Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																				
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.	1	2	3						7	8	9	10							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
	Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																			
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno																				
		Guarnición	Tomate provenzal asado	1	2	3								9									

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Canelones de carne con bechamel gratinados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Pavo con patatas guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Filete de ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espaguetis integrales al pesto Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional 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	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	





LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ternera con cebolla guisada 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	Arroz con verduras (pisto) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur desnatado natural y pan
27	28	29	30	01
Macarrones en blanco Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de jamón serrano salteado Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan integral	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	



# 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	PECADO	MOLURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Baja en grasas, sin fritos	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3							9							1,4	
		Guarnición	Patatas bastón																	1,4	
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																	1,4	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																		
		Guarnición	Tomate aliñado																	1,4	
	Viernes	Primero	Espaguetis en blanco		1									9						1,4	
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas													11				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Hamburguesa a la plancha		2	3							9							1,4
			Guarnición	Patatas bastón																	1,4
Miércoles		Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																	1,4	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																			
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																			
	Guarnición	Tomate aliñado																	1,4		
Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1									9						1,4		
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit																		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática		1	2	3						9			11	12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																		
		Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de judía verde, zanahoria y pat		1	2	3											12		1,4	
		Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																	1,4	
Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																	1,4		
	Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahum		1	2	3						8	9	10	11	12			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																			
	Segundo	Huevos duros con pisto manchego				3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales al pesto																		
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas		1									9			11	12			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																		
		Guarnición	-																		
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																	1,4		
	Segundo	Ternera con cebolla guisada																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																			
	Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones en blanco		1								9						11		
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional		1																
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																		
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																		
		Segundo	Revuelto de jamón serrano salteado				3														
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																	1,4	
	Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, cham		1	2	3							9						1,4	
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																			
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4		
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras		1																	
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	11		
	Guarnición	Tomate provenzal asado		1	2	3							9								

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	- Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	- Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



# 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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLURCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOHIZO	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Sin huevo , F.Seco	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		1,4	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Patatas bastón																				
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			1,4	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4														1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																				
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																				
		Guarnición	Tomate aliñado																			1,4	
	Viernes	Primero	Espaguetis en salsa ligera de boniato y que.	1	2								9	10	11	12							
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas																			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Patatas bastón																				
Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			1,4		
	Segundo	Merluza al horno en piperrada					4														1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																					
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																					
	Guarnición	Tomate aliñado																			1,4		
Viernes	Primero	-																					
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit																				
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4	
Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																					
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Miércoles	Primero	-																					
	Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			1,4		
Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																			1,4		
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4		
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																					
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																			
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4	
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																					
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			1,4		
Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas	1									9		11	12								
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																					
	Guarnición	-																					
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																			1,4		
	Segundo	Ternera con cebolla guisada																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																					
	Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4														1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1								9		11									
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1																			
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																				
Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																					
	Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																					
	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																			1,4		
Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																					
	Segundo	Abadejo al horno					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			1,4		
Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																					
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																				
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																			11		
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3																1,4		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Pavo con patatas guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	- Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Filete de ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	- Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduras (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	

# 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	Alérgenos																					
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS								
Sin huevo ,pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																					
			Segundo	Magro con salsa de tomate																						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																					1,4	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																						
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																						
			Guarnición	Patatas bastón																						
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																						1,4	
		Segundo	Pavo con patatas guisado																						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																						1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																							
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																							
		Guarnición	Tomate aliñado																						1,4	
	Viernes	Primero	Espaguetis en salsa ligera de boniato y que.	1	2								9	10	11	12										
		Segundo	Fajitas de soja con alubias pintas																						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																						1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																					
			Segundo	Magro con salsa de tomate																						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																						1,4
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																						
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																						
			Guarnición	Patatas bastón																						
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																						1,4	
		Segundo	Pavo con patatas guisado																						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																						1,4	
Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																								
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																								
	Guarnición	Tomate aliñado																						1,4		
Viernes	Primero	-																								
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																							1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana con aceit																							
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																						1,4	
	Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																							
		Segundo	Filete de ternera con salsa de zanahorias																							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																						1,4	
Miércoles	Primero	-																								
	Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																							1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																							1,4	
Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																							1,4	
	Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																							1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																							1,4	
Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																								
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																							1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1																						
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																						1,4	
	Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																							
		Segundo	Magro con salsa de tomate																							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																							1,4
Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellitas													1										9	
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t																							11	
	Guarnición	-																							12	
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cal																							1,4	
	Segundo	Ternera con cebolla guisada																							1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							1,4	
Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras																								
	Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																							1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones ecológicos con salsa de tomate	1																					9	
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional	1																						11
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																							
	Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras																							
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																							
		Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																							1,4
Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																								
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																							1,4	
Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																								
	Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																							1,4	
Viernes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1																							
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																							11	
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil	1	2	3																				1,4	

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Pavo con patatas guisado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Filete de ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	





LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Pasta s/ alérgenos con tomate Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Coliflor a la gallega Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de brócoli y zanahoria Cinta de lomo salteada con verduritas (calabacín, pimiento) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alérgenos Mertuza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Pasta s/ alérgenos con tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Pisto de verduras con patata salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	<p>Espaguetis integrales con tomate</p> <p>Pechuga de pollo horno/plancha</p> <p>Patatas bastón</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema parmentiere (patata, puerro)</p> <p>Mertuza al horno en piperrada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Tallarines al estilo asiático con verduras y soja</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Macarrones integrales napolitana con aceitunas</p> <p>Ternera con cebolla guisada</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Caballa en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas</p> <p>Filete de pollo al horno con ajo y perejil</p> <p>Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de brócoli y zanahoria</p> <p>Alubias salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>Huevos duros con pisto manchego</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p>
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Espaguetis integrales al pesto</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Sopa casera de estrellitas</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza</p> <p>Ternera con cebolla guisada</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Coliflor salteada</p> <p>Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate</p> <p>Ternera con cebolla guisada</p> <p>Patatas cocidas a la gallega</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Potaje de alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de pavo con patatas</p> <p>Tomate con aliño de albahaca fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Brócoli salteado con zanahoria</p> <p>Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Guiso de patatas con sofrito de verduras</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas.</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pollo horno/plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Pasta s/ alérgenos con tomate Magro con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Coliflor a la gallega Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de brócoli y zanahoria Cinta de lomo salteada con verduritas (calabacín, pimiento) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan s/alérgenos
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis aglio-olio s/alergenos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Pasta s/ alérgenos con tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza asada Pollo asado a las finas hierbas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Pisto de verduras con patata salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	

# 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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIFIDOS					
Sin huevo , legumt	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón																	1,4		
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Patatas bastón																				
	Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			1,4	
		Segundo	Merluza al horno en piperrada					4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																				
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																				
		Guarnición	Tomate aliñado																			1,4	
	Viernes	Primero	-																				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de champiñón																		1,4	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																				
		Guarnición	Patatas bastón																				
Miércoles	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)																			1,4		
	Segundo	Merluza al horno en piperrada					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Jueves	Primero	Espaguetis s/alérgenos con verduras (calat																					
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prc																					
	Guarnición	Tomate aliñado																			1,4		
Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz																	12				
	Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																				
		Segundo	Magro con salsa de zanahorias																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4	
Martes	Primero	Colíflor a la gallega																					
	Segundo	Caballa en salsa de tomate casera					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																	12				
	Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg																			1,4		
Jueves	Primero	Crema de brócoli y zanahoria																			1,4		
	Segundo	Cinta de lomo salteada con verduritas (cala																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																					
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de champiñón																		1,4		
		Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4	
Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio s/alergenos																					
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			1,4		
Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz																	12				
	Segundo	Pechuga de pavo asada al limón																			1,4		
	Guarnición	-																					
Jueves	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y cala																			1,4		
	Segundo	Ternera con cebolla guisada																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																					
	Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie					4														1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Pasta s/ alérgenos con tomate																				
		Segundo	Ragout de magro al estilo tradicional					1															
		Guarnición	Patatas cocidas a la gallega																				
Martes	Primero	Crema de calabaza asada																			1,4		
	Segundo	Pollo asado a las finas hierbas																					
	Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca																			1,4		
Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)																					
	Segundo	Abadejo al horno					4																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			1,4		
Jueves	Primero	Guiso de patatas con sofrito de verduras																					
	Segundo	Pisto de verduras con patata salteado																			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			1,4		
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																			1,4		
	Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	11				
	Guarnición	Patatas al ajo cabañil					1	2	3												1,4		

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan s/alérgenos
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de estrellitas Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Fruta fresca y pan	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Ternera con cebolla guisada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan
27	28	29	30	01
Macarrones en blanco Ragout de magro al estilo tradicional 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	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Garbanzos guisados con calabaza Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan s/alérgenos
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Canelones de carne con bechamel gratinados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	





LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Coliflor a la gallega Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan s/alérgenos
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pechuga de pavo asada al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Canelones de carne con bechamel gratinados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, carne picada) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Pisto de verduras con patata salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	





LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa	Vacaciones de Semana Santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de Semana Santa	Arroz integral con salsa de tomate casera Hamburguesa a la plancha Patatas bastón Fruta fresca y pan integral	Crema parmentiere (patata, puerro) Mertuza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Tallarines al estilo asiático con verduras y soja Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo asada al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan s/alérgenos
13	14	15	16	17
Macarrones integrales napolitana con aceitunas Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Coliflor a la gallega Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de judía verde, zanahoria y patatitas Filete de pollo al horno con ajo y perejil Patatas a lo pobre (cebolla, pimiento, ajo) Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de brócoli y zanahoria Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan s/alérgenos
20	21	22	<b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Crema de champiñón Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Espaguetis integrales al pesto Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa casera de estrellitas Pechuga de pavo asada al limón Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza Canelones de carne con bechamel gratinados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz caldoso con verduras Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan s/alérgenos
27	28	29	30	01
Macarrones ecológicos con salsa de tomate Ragout de magro al estilo tradicional Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Potaje de alubias blancas con verduras Revuelto de pavo con patatas Tomate con aliño de albahaca fresca Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz con verduras (pisto) Abadejo con rebozado de pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan s/alérgenos	Guiso de patatas con sofrito de verduras Pisto de verduras con patata salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	



