

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 624,187 prot (g): 33,219 lip (g): 22,785 hc (g): 67,736
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881	Paella mixta de marisco y magro Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 692,243 prot (g): 27,199 lip (g): 19,891 hc (g): 98,088
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 473,875 prot (g): 24,534 lip (g): 11,247 hc (g): 64,17	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Carbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,027 prot (g): 25,133 lip (g): 18,962 hc (g): 68,707	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 606,067 prot (g): 32,166 lip (g): 21,292 hc (g): 68,254
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur y pan Kcal: 753,766 prot (g): 30,587 lip (g): 42 hc (g): 62,038
02	03	04	05	06
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta

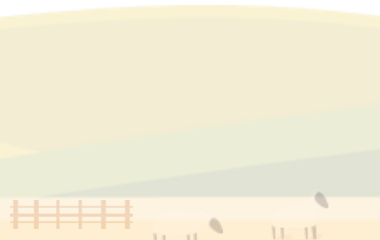
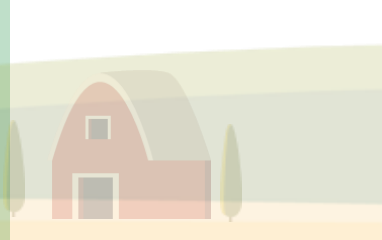


lácteo

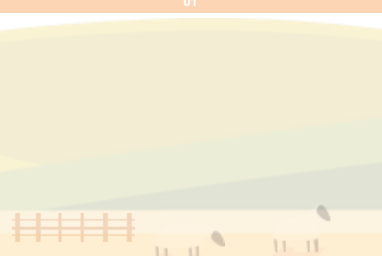
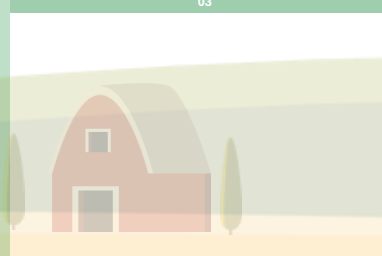
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana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

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					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												
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio												
			Segundo	Taco de verduras superfood												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Abadejo al horno con patata y cebolla												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera												
			Segundo	Merluza a la bilbaina												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Palometa a la plancha												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.												
			Guarnición	Ensalada de lechuga												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Salmón al horno												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio												
			Segundo	Merluza al gratén												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Abadejo al horno												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
	Semana 5	Lunes	Primero	-												
			Segundo	-												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto												
			Segundo	Tortilla francesa												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												

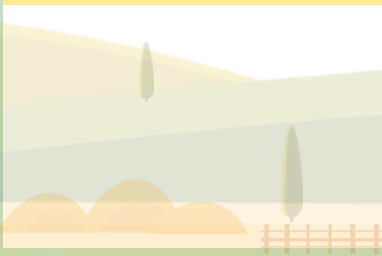
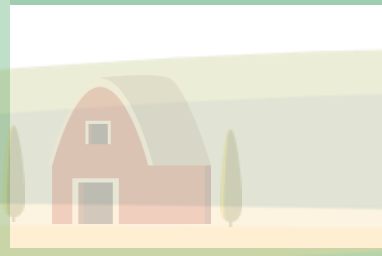
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos sin gluten aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Garbanzos salteados con cebolla	Jamonicitos de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

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.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de verduras, patata y huevo	Puré de verduras, patata y ternera	Puré de pollo con verduras	Puré de garbanzos con verduras	Puré de bacalao con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de lentejas con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos con verduras	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de lentejas con verduras	Puré de cerdo con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de pollo con verduras	Puré de lentejas con verduras	Puré de verduras, patata y ternera
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
30	31	01	02	03
				
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado					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																
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo																14
			Segundo	-																
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Miércoles	Primero	Puré de verduras, patata y huevo																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras																14
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Verduras a la provenzal	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de fideos con caldo casero	Espinacas salteadas
Tortilla de patata y cebolla	Coditos aglio-olio	Jamoncitos de pollo al horno	Ternera hervida con patata y zanahoria	Revuelto de huevo
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones con salsa de tomate casera	Pisto a la bilbaína con patata	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz con verduras
Pavo al chilindrón	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Pisto de verduras hortelano	Crema de calabaza y calabacín
Tortilla francesa	Pavo al horno con tomate y cebolla	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Verduras a la provenzal	Brócoli salteado con zanahoria
Pavo estofado con patatas	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Arroz con pollo al curry	Cinta de lomo fresca a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

s (sí): 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.

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