




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	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,98135 prot (g): 24,49845 lip (g): 22,22145 hc (g): 90,33365</small>	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan <small>Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429</small>	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</small>	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545</small>
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 897,4761 prot (g): 26,15905 lip (g): 28,50965 hc (g): 128,81035</small>	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 518,9904 prot (g): 27,0756 lip (g): 17,68585 hc (g): 58,6845</small>	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan <small>Kcal: 647,88125 prot (g): 33,1384 lip (g): 22,3238 hc (g): 76,86945</small>	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 704,81775 prot (g): 37,8074 lip (g): 26,58225 hc (g): 71,668</small>	Macarrones integrales al pesto Salmón a la naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 787,5522 prot (g): 31,0339 lip (g): 31,14545 hc (g): 91,8482</small>
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 703,1698 prot (g): 23,6969 lip (g): 23,79235 hc (g): 95,85365</small>	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</small>	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan <small>Kcal: 603,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785</small>	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</small>	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215</small>
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan <small>Kcal: 775,47375 prot (g): 31,4732 lip (g): 23,66355 hc (g): 105,80345</small>	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 699,73245 prot (g): 31,43985 lip (g): 27,8737 hc (g): 74,2302</small>	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan <small>Kcal: 570,23555 prot (g): 18,49775 lip (g): 15,36285 hc (g): 83,92355</small>	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan integral <small>Kcal: 554,2609 prot (g): 29,63895 lip (g): 22,9954 hc (g): 51,76805</small>	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Jueves	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Viernes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14
			Guarnición		0																
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
			Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas	1	2	3					9								14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Limanda empanada frita	1		3	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2											11				14
			Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3							9		11					
			Segundo	Salmón a la naranja	1			4													14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda	1	2	3	4	5	6			9						14		
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9							14	
			Guarnición	Ensalada de col fresca																	14
	Martes	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9		11					
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9								14
			Guarnición		0																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
			Guarnición		0																
	Jueves	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9							
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Hamburguesa al horno		2	3							9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Martes	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja	1	2	3					8	9	10	11	12					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14
	Viernes	Viernes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	

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

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 	Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera  Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Salmón a la naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Bacalao horneado con ajo y perejil Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes  Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

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	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de semana santa														
	Martes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Miércoles	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Jueves	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Viernes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Vacaciones de semana santa															
Semana 2	Lunes	Primero		0														
		Segundo		0														
		Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor															
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9							14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															14
		Segundo	Filete de limanda al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza					2								11		14
		Guarnición	Patatas al vapor															14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11		
		Segundo	Salmón a la naranja		1			4										14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															
		Segundo	Bacalao horneado con ajo y perejil					4	5	6								
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)															14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
		Guarnición	Patatas dado fritas															14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champiñones		1									9		11		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)															14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

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	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Macarrones integrales al pesto Salmón a la naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan	<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin mango, piña					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin mango, piña	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo		1	2	3						9					14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	3						9			11			14
		Segundo	Salmón a la naranja		1			4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6		9						14	
		Segundo	Bacalao rebozado		1	2	3	4	5	6		9						14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9			11			14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picado de soja		1	2	3					8	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin melocotón

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 	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Macarrones integrales al pesto Salmón a la naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes  Yogur natural y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur natural y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón					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	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin melocotón	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11			14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo		1	2	3						9					14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto		1	2	3							9		11			14
		Segundo	Salmón a la naranja		1			4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9					14	
		Segundo	Bacalao rebozado		1	2	3	4	5	6			9					14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9		11				
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picado de soja		1	2	3						8	9	10	11	12		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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 	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral	Macarrones integrales aglio-olio Salmón a la naranja Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes  Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Arroz con salsa de tomate casera Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan integral	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9		11			
		Segundo	Salmón a la naranja		1			4											14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9						14
		Segundo	Bacalao rebozado		1	2	3	4	5	6			9						14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9		11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3							9					14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas dado fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3							9		11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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