

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 670,9744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68485	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1429	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,71885 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545
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 integral Kcal: 890,9211 prot (g): 26,22805 lip (g): 28,64765 hc (g): 125,70535	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,71325 prot (g): 34,33095 lip (g): 26,3603 hc (g): 67,05075	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado al horno/ plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 489,2169 prot (g): 21,93165 lip (g): 13,62175 hc (g): 64,45175	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 669,0148 prot (g): 18,3149 lip (g): 20,79085 hc (g): 102,16715	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 603,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 654,0878 prot (g): 32,614 lip (g): 23,69805 hc (g): 71,1022	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 706,28745 prot (g): 31,37085 lip (g): 27,7357 hc (g): 77,3352	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan integral Kcal: 461,1362 prot (g): 14,10475 lip (g): 12,8639 hc (g): 68,4503	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 675,64685 prot (g): 28,49815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,4593	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 Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

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

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	AJO	ALTAMUCES	SULFITOS
Basal	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		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		0													
		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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11			14
			Guarnición	Patatas al vapor														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	Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz integral a banda	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición		0													
		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													
	Semana 5	Lunes	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
		Martes	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
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Jueves	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
	Semana 6	Viernes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														14
			Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahuma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Sábado	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 7	Domingo	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	No lectivo														

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 alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten																			Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.									
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS										
Sin gluten	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 alubias blancas con zanahoria																								
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14										
		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 fideos sin gluten										9														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14										
			Guarnición	-														14										
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14										
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14										
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																								
			Segundo	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14										
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14										
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11			14										
			Guarnición	Patatas al vapor														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	Cinta de lomo fresca a la plancha														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14										
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9		11												
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4									14										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14										
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																								
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														14										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14										
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14										
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4									14										
			Guarnición	-														14										
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9				14										
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14										
			Guarnición	-														14										
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														14										
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14										
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14										
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14										
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14										
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14										
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y										9				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 salteadas con ajo y perejil														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14										
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14										
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														14										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14										
		Viernes	Primero	-														14										
			Segundo	-														14										
			Guarnición	No lectivo														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	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 de soja 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado 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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) 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 Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		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	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Patatas al vapor															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	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1							9			11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9			11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi		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	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	No lectivo															

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado 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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) 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 Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin PLV	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		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 casera de ave con fideos		1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															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	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Patatas al vapor															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	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1							9			11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1							9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment															14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															
			Guarnición	Patatas dado fritas															14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi		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	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto rosso Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) 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 Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia a mariscos. Bivalvos (n					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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Alergia a mariscos 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	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2									11			14
			Guarnición	Patatas al vapor															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	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso		1	2	3					8	9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9					14
			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	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón															14
			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 picada de soja		1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto rosso Revuelto de huevo y queso fundido Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Guisantes salteados Patatas guisadas con pollo - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin pescado	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla															
			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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2									11		14	
			Guarnición	Patatas al vapor														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	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso		1	2	3					8	9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9					
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)															
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa															
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14	
		Martes	Primero	Guisantes salteados															
			Segundo	Patatas guisadas con pollo														14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9				14	
			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)			2	3										14	
			Segundo	Hamburguesa al horno			2	3						9				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)														14	
			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	Revuelto de huevo salteado				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
		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	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

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 francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 desnatado sabor 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 con verduras (guisante, calabacín) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa a la bilbaína Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur desnatado sabor y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado 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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana - 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 Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur desnatado sabor y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Hipocalórica	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 francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		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	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 con verduras (guisante, calabacín)														
			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	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi	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	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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 Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria baby al vapor Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz con verduras (pisto) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Calabaza salteada con puerro Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral salteado con champiñones Fritura de croquetas de jamón Calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Calabacín salteado Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) 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 Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Tomate fresco aliñado con orégano Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan	-

- **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras de I					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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Intolerancia a las \	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	Calabacín salteado																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)						4										14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14
			Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera																14
			Guarnición	-																14
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3						9					14		
		Guarnición	Calabaza salteada con puerro																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			2											11		14	
		Guarnición	Patatas al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	3							9					14	
		Guarnición	Calabacín asado																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o							4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	3	4	5	6			9					14		
		Guarnición	Calabaza salteada																	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		14	
		Segundo	Garbanzos con patata, pollo y ternera																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9						
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria																14	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3							9					14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																14	
		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	Calabacín asado																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 ave con fideos 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 con verduras (guisante, calabacín) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto rosso Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	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) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Pollo con 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 Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

- **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**

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin cerdo	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		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 ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			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 con verduras (guisante, calabacín)														
			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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta		2									11			14
			Guarnición	Patatas al vapor														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	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso	1	2	3					8	9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y														14
			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, judíe														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment														14
			Segundo	Pollo con 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 picada de soja	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Crema de judías verdes Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	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
Crema de coliflor 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 Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Puré de brócoli, judías verdes,					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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Puré de brócoli, ju	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta			2										11		14
			Guarnición	Patatas al vapor															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	Crema de judías verdes															14
			Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha	1		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9			11		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)	1		2	3	4		5	6		9					14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1		2	3	4		5	6		9					14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11			
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1		2	3						9					14	
		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, judíe															14	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de coliflor															14	
		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 picada de soja	1		2	3					8	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - 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 con verduras (guisante, calabacín) Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Pollo con 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 Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

- **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**

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
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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) 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 lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias blancas y pintas					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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin alubias blanca	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza				2										11		14
			Guarnición	Patatas al vapor																14
Miércoles		Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves		Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1		2	3							9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Viernes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1										9			11		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, omelette)							4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1		2	3		4		5	6			9			14	
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1		2	3		4		5	6			9			14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
	Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes							4										
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1										9			11		
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1		2	3							9				14	
		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	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)																14	
		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 lentejas con zanahoria		1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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 Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Fritura de croquetas de jamón Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	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
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Merluza al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin champiñón, pez espada, se					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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin champiñón, pe	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	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		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	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta				2										11		14
			Guarnición	Patatas al vapor																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	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1									9			11			
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o							4										
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1		2	3		4		5	6			9			14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1		2	3		4		5	6			9			14
			Guarnición	Ensalada de col fresca																14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4										
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1									9			11		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1		2	3						9					14
			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, judíe																14		
	Segundo	Hamburguesa al horno				2	3						9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																14	
		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	Merluza al horno con eneldo						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14	
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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 alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	-

• **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**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin gluten, lactosa	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 alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		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 fideos sin gluten									9					
			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 alubias blancas con zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas al vapor													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	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio									9		11			
			Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de col fresca													14	
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo													14	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y													14	
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe													14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada													14	
		Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment													14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas													14	
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y									9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro													14	
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	No lectivo														
		Sábado	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															