

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	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 574,5354 prot (g): 16,9533 lip (g): 21,5763 hc (g): 70,2144	Sopa casera de cocido con fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 612,03 prot (g): 28,48205 lip (g): 17,66515 hc (g): 81,88115	Judías verdes con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 433,73515 prot (g): 28,497 lip (g): 19,34185 hc (g): 34,7139
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 608,02915 prot (g): 30,37725 lip (g): 20,19285 hc (g): 72,15215	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 667,8694 prot (g): 22,15705 lip (g): 23,5865 hc (g): 81,47175	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 610,2981 prot (g): 27,3355 lip (g): 17,12235 hc (g): 83,70965	Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral Kcal: 739,35455 prot (g): 34,60235 lip (g): 17,3903 hc (g): 100,4663	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 660,63935 prot (g): 40,57315 lip (g): 23,73255 hc (g): 66,23195
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 708,95315 prot (g): 30,0104 lip (g): 24,9274 hc (g): 89,02265	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 717,6207 prot (g): 26,2936 lip (g): 35,1946 hc (g): 68,3652	Espaguetis integrales a la napolitana Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 681,83155 prot (g): 22,5078 lip (g): 15,33065 hc (g): 104,3671	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral Kcal: 617,99735 prot (g): 33,85485 lip (g): 25,31495 hc (g): 59,70915	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,06835 prot (g): 28,94665 lip (g): 17,9469 hc (g): 74,1244
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 628,5049 prot (g): 32,08845 lip (g): 20,6103 hc (g): 73,82885	Sopa casera de cocido con fideos 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	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 523,4639 prot (g): 23,50255 lip (g): 9,88425 hc (g): 81,3349	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur y pan integral Kcal: 753,7445 prot (g): 36,69765 lip (g): 32,1494 hc (g): 74,62925	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA <p>Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0</p>

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Jueves	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Viernes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Semana 2	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11					
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	5							9							14
			Guarnición		0																
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba:																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14		
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															14	
			Guarnición	Patatas dado al horno																	14
	Martes	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.	1	2	5									12				14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
			Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1									9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Semana 4	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón yc	1	2	5						9						14		
			Segundo	Salmón al horno					4												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14	
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1									9		11					
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14	
			Segundo	Pollo al ajillo																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 5	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y															14		
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Martes	Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1									9		11				14	
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	5						9								14
			Guarnición	0																	
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
			Guarnición	0																	
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
			Segundo	Estofado de pollo al curry													11				
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Viernes	Viernes	Primero	0																	
			Segundo	0																	
			Guarnición	0																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa 	31 Vacaciones de semana santa 	01 Vacaciones de semana santa 	02 Vacaciones de semana santa 	03 Vacaciones de semana santa 
06 Vacaciones de semana santa 	07 Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	08 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera  - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten	10 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13 Crema de calabacín Magro con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Sopa de ave con fideos sin gluten Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur sabor y pan sin gluten	17 Guisantes salteados Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	22 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Meloso de garbanzos con verduritas.  Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	23 Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	24 Guisantes salteados con patatas Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
27 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera  - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan sin gluten	01 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	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	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																		
Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																		14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín																14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Abadejo al horno				4														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9			12				14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Viernes	Primero	Guisantes salteados																		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
			Segundo	Salmón al horno				4													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																		14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14
	Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate c											9							14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																		14
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Viernes	Primero	Guisantes salteados con patatas																		14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3														
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																14	
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9							14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4														
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí																		14
		Segundo	Estofado de pollo al curry																		
		Guarnición	Patatas fritas																		11
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	08 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	10 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13 Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	15 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de fideos con caldo casero Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	17 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	21 Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	22 Espaguetis integrales a la napolitana Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	24 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	28 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	29 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	30 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur de soja y pan integral	01 <ul style="list-style-type: none"> • 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	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	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	Crema de coliflor																	14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno		3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11					14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
			Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14		
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín																	14		
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14		
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12				14			
	Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																			
		Segundo	Salmón al horno					4														
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																			
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																		14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana		1								9		11							
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																		14		
	Segundo	Pollo al ajillo																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14		
	Segundo	Tortilla francesa horno					3															
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																				
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																	14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11							
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14	
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4														
		Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		14		
	Segundo	Estofado de pollo al curry																				
	Guarnición	Patatas fritas																				
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	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Muslo de pollo en salsa de tomate y pimiento Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales a la napolitana Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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, no cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin lactosa, no cer	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Jueves	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Viernes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Martes	Primero	Crema de coliflor															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9			11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Muslo de pollo en salsa de tomate y piment																
			Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9			11	12		14	
			Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
			Segundo	Salmón al horno				4												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)															14	
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana	1								9			11				
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria															14	
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno				3												
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14		
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9			11	12		14	
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
			Guarnición	-																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
			Guarnición	-																
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí															14	
			Segundo	Estofado de pollo al curry													11			
			Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Crema de coliflor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	08 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	10 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13 Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	14 Potaje de garbanzos. Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	15 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de fideos con caldo casero Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	17 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	21 Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	22 Espaguetis integrales a la napolitana Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	24 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	28 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	29 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	30 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patata al vapor Yogur de soja y pan integral	01 <ul style="list-style-type: none"> • 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 Glucogenosis					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Glucogenosis	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	Crema de coliflor																14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9							14
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín																14		
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1																
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3									12				14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Abadejo al horno					4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9			11	12			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																		
		Segundo	Salmón al horno					4													
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																	14	
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana		1								9			11				14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																	14	
		Segundo	Pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno						3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9							14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes						4												
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry														11				
		Guarnición	Patata al vapor																	14	
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Puré de verduras, patata y huevo	Puré de garbanzos, patata y carne	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y	Triturado de frutas y
13	14	15	16	17
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y	Triturado de frutas y
20	21	22	23	24
Puré de merluza con verduras y patata	Puré de garbanzos, patata y carne	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y pan	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y	Triturado de frutas y
27	28	29	30	01
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos, patata y carne	Puré de merluza con verduras y patata	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	<ul style="list-style-type: none"> 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
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur natural y	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Triturado	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	Puré de verduras, patata y huevo																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de garbanzos, patata y carne																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de garbanzos, patata y carne																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín															14	
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de garbanzos, patata y carne																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de merluza con verduras y patata																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín																14
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	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	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin marisco	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	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1														
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3								12				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za		1								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3						9					14	
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla francesa horno					3											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Estofado de pollo al curry												11				
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14		
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1															
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3								12				14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3						9					14		
		Segundo	Salmón al horno					4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry												11					
		Guarnición	Patatas fritas																	
	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	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Muslo de pollo en salsa de tomate y pimiento Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZZES	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	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	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	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Muslo de pollo en salsa de tomate y piment																
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.	1	2	3								12					14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12					14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1							9								14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14	
		Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3					9		11	12					14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Estofado de pollo al curry																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guisantes salteados Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guisantes salteados con patatas Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 lentejas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin lentejas	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	Crema de coliflor														14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3					9					14	
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín													14		
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1													
		Guarnición	Patatas dado al horno														14	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3							12			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1							9		11	12		14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za		1							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Viernes	Primero	Guisantes salteados															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3					9				14		
		Segundo	Salmón al horno					4										
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)														14	
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3					9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria														14	
		Segundo	Pollo al ajillo															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Viernes	Primero	Guisantes salteados con patatas														14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3											
		Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria													14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9		11			14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3					9					14	
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4										
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe														14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry											11				
		Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 	Vacaciones de semana santa 
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa 	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria  - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur sabor y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz con verduras (pisto) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha  Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria  - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 legumbres, comidas fuerte					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin legumbres, coi	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	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)																
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y																14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja		1											11	12		14
		Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha					4											
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																
	Jueves	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de fideos con caldo casero Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur natural y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 frutos secos, fruta de pelo					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.														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
Sin frutos secos, fr	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	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		Crema de coliflor													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
	Miércoles	Primero		Sopa de cocido con caldo casero		1					9		11				14		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3			9						14		
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14		
	Viernes	Primero		Judías verdes salteadas con patata												14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Crema de calabacín												14			
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1													
			Guarnición	Patatas dado al horno													14		
	Martes	Primero		Potaje de garbanzos.		1	2	3					12				14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14		
	Miércoles	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14		
	Jueves	Primero		Sopa de fideos con caldo casero		1					9		11	12			14		
			Segundo	Alubias pintas salteadas con arroz															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
	Viernes	Primero		Guiso de lentejas con verduras		1											14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14		
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3			9					14			
			Segundo	Salmón al horno				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero		Patatas estofadas en salsa verde (guisante)													14		
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3			9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14		
	Miércoles	Primero		Patatas guisadas con pollo													14		
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14		
	Jueves	Primero		Crema de judía verde y zanahoria													14		
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
	Viernes	Primero		Guiso de lentejas con verduras		1											14		
			Segundo	Tortilla francesa horno				3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada															
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14			
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14		
	Martes	Primero		Sopa de cocido con caldo casero		1					9		11				14		
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3			9						14		
			Guarnición	-															
	Miércoles	Primero		Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4											
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero		Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí													14		
			Segundo	Estofado de pollo al curry									11						
			Guarnición	Patatas fritas															
	Viernes	Primero		-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado sabor y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Muslo de pollo en salsa de tomate y pimienta Ensalada de lechuga Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Alubias pintas salteadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz con verduras (guisante, calabacín) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur desnatado sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Filete de pavo en salsa de tomate y pimienta Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 Baja en colesterol, no cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDENO	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Baja en colesterol, 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																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Miércoles	Primero				1	2	3					9		11	12			14
		Segundo																	14
		Guarnición																	
	Jueves	Primero																	
		Segundo							4										
		Guarnición																	14
	Viernes	Primero																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
Semana 3	Lunes	Primero																14	
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Martes	Primero				1	2	3								12			14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Miércoles	Primero																	
		Segundo							4										
		Guarnición																	14
	Jueves	Primero				1	2	3					9		11	12			14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Viernes	Primero				1													14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
Semana 4	Lunes	Primero																	
		Segundo							4										
		Guarnición																	
	Martes	Primero																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Miércoles	Primero																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Jueves	Primero																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Viernes	Primero				1													14
		Segundo																	3
		Guarnición																	
Semana 5	Lunes	Primero																14	
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Martes	Primero				1	2	3					9		11	12			14
		Segundo																	14
		Guarnición																	
	Miércoles	Primero																	
		Segundo																	4
		Guarnición																	
	Jueves	Primero																	14
		Segundo																	
		Guarnición																	14
	Viernes	Primero																	
		Segundo																	
		Guarnición																	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	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Magro de cerdo en salsa de manzana Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur sabor y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin alubias	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	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1														
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3								12				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			14
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3						9					14	
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Estofado de pollo al curry												11				
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur natural y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 paraguaya

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin paraguaya	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	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1														
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3								12				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za		1								9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3						9					14	
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla francesa horno				3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Estofado de pollo al curry												11				
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	08 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	10 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13 Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan	14 Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	15 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	16 Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	17 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan
20 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	21 Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	22 Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	23 Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	24 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
27 Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	28 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	29 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	30 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur natural y pan integral	01 <ul style="list-style-type: none"> 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 piña

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin piña	Semana 1	Lunes	Primero		0														
			Segundo		0														
			Guarnición	Vacaciones de semana santa															
	Martes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Miércoles	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Viernes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
Semana 2	Lunes	Primero		0															
		Segundo		0															
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Crema de coliflor																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patatas dado al horno																14
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.	1	2	3									12				14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12				14
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za	1								9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9						14	
		Segundo	Salmón al horno				4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9							14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14
		Segundo	Pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9		11					14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9							14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14
		Segundo	Estofado de pollo al curry													11			
		Guarnición	Patatas fritas																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Crema de coliflor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Magro de cerdo al estilo riojano Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan	Potaje de garbanzos. Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de fideos con caldo casero Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan
20	21	22	23	24
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas en salsa verde (guisante) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas guisadas con pollo Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan	Crema de judía verde y zanahoria Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan
27	28	29	30	01
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Yogur natural y pan integral	<ul style="list-style-type: none"> 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 limón, naranja					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin limón, naranja	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	Crema de coliflor																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14		
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1															
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Potaje de garbanzos.		1	2	3								12				14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Abadejo a la andaluza frito		1			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za		1								9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y		1	2	3						9					14		
		Segundo	Salmón al horno					4												
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	
	Martes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (guisante)																14	
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha		1	2	3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
	Jueves	Primero	Crema de judía verde y zanahoria																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla francesa horno					3												
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9		11				14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																14	
		Segundo	Estofado de pollo al curry												11					
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	