

LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
30	31	01	02	03
<b>VACACIONES DE S. SANTA</b>				
06	07	08	09	10
<b>VACACIONES DE S. SANTA</b>				
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo <i>Casserole rice with lean meat</i></p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas <i>Lentil Bolognese Mille-feuille</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 890,9211 prot (g): 26,22805 lip (g): 28,64765 hc (g): 125,70353</p>	<p>Espaguetis integrales con verduras al wok <i>Wholewheat spaghetti with stirfried</i></p> <p>Pollo al limón <i>Chicken breast in lemon sauce</i></p> <p>Zanahoria dado salteada <i>Sauté carrot dices</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 708,23095 prot (g): 33,45925 lip (g): 22,264 hc (g): 89,3803</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras <i>Beans with potato</i></p> <p>Tortilla francesa horno <i>French omelette</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i></p> <p>Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata <i>Sauté green beans with potato</i></p> <p>Cinta de lomo adobado horneado o plancha <i>Broiled marinated pork</i></p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha <i>Fricassee chicken drumsticks</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 489,2169 prot (g): 21,93165 lip (g): 13,62175 hc (g): 64,45175</p>	<p>Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i></p> <p>Caballa en salsa napolitana <i>Mackerel in Neapolitan sauce</i></p> <p>Patatas al vapor <i>Boiled potatoes</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 761,6243 prot (g): 34,64145 lip (g): 37,53025 hc (g): 67,229</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda <i>Brown rice with seafood</i></p> <p>Fritura de croquetas de jamón <i>Ham croquettes</i></p> <p>Ensalada de col fresca <i>Cabbage salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 669,0148 prot (g): 18,3149 lip (g): 20,79085 hc (g): 102,16715</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero <i>Castilian chickpeas stew</i></p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional <i>Castilian chickpea stew</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069</p>	<p>Patatas guisadas con pollo <i>Potato stew with chicken</i></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes <i>Hake in green sauce</i></p> <p>Yogur y pan integral <i>Yogurt and Bread</i></p> <p>Kcal: 603,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785</p>	<p>Guiso de lentejas con zanahoria <i>Lentils stew with carrot</i></p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido <i>Cheese sautéed with eggs and cheese</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 727,8764 prot (g): 38,8286 lip (g): 33,39715 hc (g): 61,7964</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas <i>Cream of vegetables soup</i></p> <p>Hamburguesa al horno <i>Broiled burger</i></p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada <i>Lettuce with grated carrot salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega <i>Cauliflower Galician style</i></p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana <i>Lean pork in apple sauce</i></p> <p>Patatas dado fritas <i>Potato dices</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 654,0878 prot (g): 32,614 lip (g): 23,69805 hc (g): 71,1022</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso <i>Wholemeal spaguetti with cheese au gratin</i></p> <p>Salmon al horno con eneldo <i>Baked salmon with dill</i></p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce <i>Lettuce and sweet corn salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 706,28745 prot (g): 31,37085 lip (g): 27,7357 hc (g): 77,3352</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro <i>Cream of pumpkin, sweet potato and leek</i></p> <p>Alubias pintas salteadas con picada de soja <i>Sautéed pinto beans with chopped smoked</i></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco <i>Lettuce and fresh tomato salad</i></p> <p>Yogur y pan integral <i>Yogurt and Wholemeal bread</i></p> <p>Kcal: 747,1872 prot (g): 32,4967 lip (g): 19,2924 hc (g): 102,79505</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo <i>Chicken thigh in garlic sauce</i></p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas <i>Lettuce and olives salad</i></p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral <i>Fresh fruit and Bread</i></p> <p>Kcal: 675,64685 prot (g): 28,49815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,4593</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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Miércoles	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
	Jueves	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	0																
	Semana 2	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	0															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11		14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5						9					14	
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	5					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok		1	2	5						9			11	12	14	
		Segundo	Pollo al limón															14	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14		
	Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o plancha		1	2	5						9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14		
Viernes	Primero	Crema de calabacín															14		
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)																	
	Guarnición	Patatas al vapor															14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda		1	2	5	4	5	6		9					14		
		Segundo	Fritura de croquetas de jamón		1	2	5	4	5	6		9							
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11		14	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	5						9					14	
		Guarnición	0																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo															14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	0																
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1															
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)															14		
	Segundo	Hamburguesa al horno			2	5						9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana															14	
		Guarnición	Patatas dado fritas															14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	5						9			11		14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro															14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja		1	2	5					8	9	10	11	12		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14		
Viernes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	0																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alérgenos con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lomo fresco con salsa de manzana Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alérgenos con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Pasta sin alergen con verduras al wok																14
		Segundo	Pollo al limón																14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, )				4												14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4												14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa										9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																14
		Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes	Primero	Pasta sin alergen con tomate																14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alergenicos con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lomo fresco con salsa de manzana Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alergenicos con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1													14
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, c																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															14	
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria			1												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Pasta sin alérgenos con verduras al wok																14
		Segundo	Pollo al limón																14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, )					4											14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria															14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											14
		Guarnición	-																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria			1													14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																14
		Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa										9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana															14	
		Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes	Primero	Pasta sin alérgenos con tomate																14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																14
		Segundo	-																14
		Guarnición	-																14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo salteado Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Guisantes salteados Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<div data-bbox="1675 1289 1966 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana</p> </div>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CERDO NO MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO CERDO NO M/	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, c)																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	5						9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter											9					14
		Guarnición	-																14
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera		1	2	5					9						14	
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	5					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok		1	2	5					9			11	12			14
		Segundo	Pollo al limón																14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													14	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5												14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	5					9			11	12			14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter											9					14
		Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho		1														14
		Guarnición	Guisantes salteados																14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														14
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
	Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa											9					14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14
		Guarnición	Patatas fritas																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	5						9			11			14
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja		1	2	5					8	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Viernes	Primero	-																14	
	Segundo	-																14	
	Guarnición	-																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Contramuslo de pollo horneado o plancha Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Guisantes salteados Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lomo fresco con salsa de manzana Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Pavo guisado con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<div data-bbox="1675 1294 1966 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana</p> </div>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO PESCADO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
NO PESCADO	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras							1											14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno										5								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja													9					14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos							1	2	3				9			11	12	14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional							1	2	3				9					14
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas						1	2	3				9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok							1	2	3				9			11	12	14
		Segundo	Pollo al limón																		14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14
		Segundo	Tortilla francesa horno										5								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch							1	2	3				9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																		
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
	Martes	Primero	Sopa de fideos							1	2	3				9			11	12	14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional							1	2	3				9					14
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanaho							1											
		Guarnición	Guisantes salteados																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria							1											
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido								2	3				9					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																		14
		Segundo	Hamburguesa al horno								2	3				9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																	14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso							1	2	3				9			11		
		Segundo	Pavo guisado con zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja							1	2	3				8	9	10	11	12	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz integral con salsa de tomate casera Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz en caldero Croquetas de pollo fritas Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Tortilla de patata y cebolla horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	5						9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	5					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok		1	2	5						9			11	12		14
		Segundo	Pollo al limón																14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, )					4											
		Guarnición	Patatas al vapor																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en caldero		1	2	3	4	5	6			9			12		14	
		Segundo	Croquetas de pollo fritas		1	2	5	4	5	6			9						14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	5						9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	5						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14
		Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa											9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	5						9			11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias pintas salteadas con picada de soja		1	2	5					8	9	10	11	12			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Salchichas frescas con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alergenicos con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras hortelano Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lomo fresco con salsa de manzana Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Pasta sin alergenicos con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<div data-bbox="1675 1294 1966 1445" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana</p> </div>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO JUDÍAS VERDES

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
NO JUDÍAS VERDE	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																		
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
		Guarnición	#¡VALOR!																		
	Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)				4														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																		14
		Guarnición	-																		14
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	14	
		Segundo	Salchichas frescas con salsa de tomate cas																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Martes	Primero	Pasta sin alergenosen con verduras al wok																		14
		Segundo	Pollo al limón																		14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		14
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano																		14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)																		14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, )				4														14
		Guarnición	Patatas al vapor																		14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																	14	
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																		14
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14
	Martes	Primero	Sopa de fideos sin alérgenos																		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, pollo y ter																		14
		Guarnición	-																		14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14
		Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4														14
		Guarnición	-																		14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria			1															14
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Viernes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen																	14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																		14
		Guarnición	Patatas fritas																		14
	Martes	Primero	Pasta sin alergenosen con tomate																		14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																		14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14
	Viernes	Primero	-																		14
		Segundo	-																		14
		Guarnición	-																		14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
		 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
06	07	08	09	10
 <b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales con verduras al wok Pollo al limón Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Cinta de lomo adobado horneado o plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (guisante, calabacín) Magro de cerdo estofado con zanahoria Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Lomo fresco con salsa de manzana Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<div data-bbox="1675 1295 1966 1444" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>FRUTAS FRESCAS DE TEMPORADA:</b> manzana, pera, naranja, mandarina y plátano/banana</p> </div>

# Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
NO FRUTOS SECO	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	#¡VALOR!																	
	Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Guarnición	#¡VALOR!																	
Semana 2	Lunes	Primero	#¡VALOR!																
		Segundo	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Guarnición	#¡VALOR!																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Jueves	Primero	Sopa de fideos		1	2	3						9			11	12		14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
	Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras al wok		1	2	3						9			11	12		14
		Segundo	Pollo al limón																14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14
		Segundo	Cinta de lomo adobado horneado o planch		1	2	3						9						14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, )					4												
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (guisante, calab																
		Segundo	Magro de cerdo estofado con zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Martes	Primero	Sopa de fideos		1	2	3						9			11	12		14
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3						9						14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judi																14	
	Segundo	Hamburguesa al horno			2	3						9						14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimen															14	
		Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Martes	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9			11			
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																14
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	