

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos a la carbonara	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Cocido completo al estilo tradicional	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Fruta fresca de temporada y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221	Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268	Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707	Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Kcal: 638,977 prot (g): 33,865 lip (g): 23,142 hc (g): 69,963
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Paella mixta de marisco y magro
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Fruta fresca de temporada y pan	Patata al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943	Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881	Kcal: 707,033 prot (g): 27,845 lip (g): 20,248 hc (g): 100,315
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate casera	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 360,642 prot (g): 8,562 lip (g): 6,924 hc (g): 61,902	Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232	Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074	Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas en salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Puré de patata
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Kcal: 852,213 prot (g): 32,11 lip (g): 47,846 hc (g): 70,558
30	31	01	02	03
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>				

# 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	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	5							9			11			14
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9			11			14
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	5							9						14
		Guarnición	0																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1								9			11			14
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9			11	12		14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															
		Guarnición	Patata al vapor																14
	Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	5	4	5	6				9						14
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y l	1		5							9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5													14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	
	Segundo	Ragout de cerdo	1																
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11			14	
		Segundo	Merluza al gratén			5	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	5							9						14	
	Guarnición	Puré de patata		2								9						14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																
	Segundo	Revuelto de huevo y bacón			5							9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	5							9			11				
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, pol	1		5							9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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





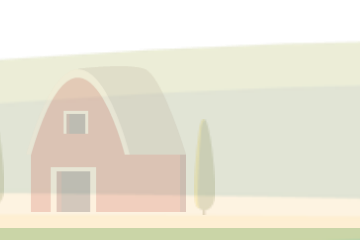
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio										9			11			
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
		Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria																
		Segundo	Salmón al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9					
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12			14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Garbanzos salteados																
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			14
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio										9			11			
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry														11			
	Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Pollo con tomate																	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras			1													14	
	Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Espirales al pesto			1	2	3					9			11				
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po			1		3					9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	

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




# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
	Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1									9			11			
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahoria																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
	Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14
		Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9			11	12		14
		Segundo	Pollo en salsa con champiñones																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14
		Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															14
		Guarnición	Patatas al vapor																14
	Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.																
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3							9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco																	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Segundo	Merluza al ajillo				4												14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14	
	Segundo	Ragout de cerdo	1															14	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11				
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14	
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Calabacín salteado																	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry													11				
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
	Segundo	Pollo con tomate																	
	Guarnición	Patatas al vapor																14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
Martes	Primero	0																	
	Segundo	0																	
	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
	Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9			11				
	Segundo	Pollo asado en su jugo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3							9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14	
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																	

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





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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRITOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9			11					
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9			11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1							9			11						
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9								14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1																
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata																
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																	
		Segundo	Estofado de pollo																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6		9									
		Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria																	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9		11	12						
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3															
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																		
	Segundo	Ragout de cerdo	1																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Caldereta de pollo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																14	
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																		
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1																	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3					9										
	Guarnición	Patatas al vapor																14		
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Martes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3					9									
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3					9			11							
	Segundo	Pollo asado en su jugo																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3					9			11	12						
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria
Merluza al horno con eneldo	Taco de verduras superfood	Jamonicitos de pollo al horno	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Pavo al horno con tomate y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo al estilo riojano	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	y pan integral	Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Merluza al ajillo	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Cinta de lomo fresca a la plancha	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Pollo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan	Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral	Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	 <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Crema de calabaza asada Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no kiwi) y pan	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Paella mixta de marisco y magro Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no frutas tropicales, fruta pelada) y pan integral	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Patatas al vapor Yogur natural y pan
30	31	01	02	03
 <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>	 <p><b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b></p>			

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin LTP, frutos secos, harina

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		
Sin LTP, frutos sec	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada																14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
	Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9			11			14	
		Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3							9						14	
		Guarnición	-																14	
	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1															14	
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4											14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			14		
		Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9			11	12		14		
	Segundo	Pollo en salsa con champiñones																14		
	Guarnición	-																14		
Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1															14		
	Guarnición	Patatas al vapor																14		
Viernes	Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9						14		
	Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2														14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla																14	
Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3							9			11	12		14		
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3													14		
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco																14		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas																14		
	Segundo	Ragout de cerdo	1															14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9			11			14		
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14	
Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																14		
	Segundo	Caldereta de pollo																14		
	Guarnición	Calabacín salteado																14		
Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry																14		
	Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Guarnición	Ensalada de col fresca																14		
Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																14		
	Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3							9						14		
	Guarnición	Patatas al vapor																14		
Semana 5	Lunes	Primero	0																	
		Segundo	0																	
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																	
Martes	Primero	0																		
	Segundo	0																		
	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																		
Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14		
	Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9			11			14		
	Segundo	Pollo asado en su jugo																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3							9			11	12		14		
	Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria																14		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																14		