

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	JORNADA TROPICAL	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Arroz frito caribeño Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
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	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones 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 Garbanzos salteados 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	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA
Kcal: 897,4761 prot (g): 26,15905 lip (g): 28,50965 hc (g): 128,81035	Kcal: 552,4876 prot (g): 26,4546 lip (g): 17,69045 hc (g): 68,93215	Kcal: 614,38405 prot (g): 33,7594 lip (g): 22,3192 hc (g): 66,6218	Kcal: 711,37275 prot (g): 37,7384 lip (g): 26,44425 hc (g): 74,773	Kcal: 941,6522 prot (g): 40,9032 lip (g): 47,3041 hc (g): 82,97595
Kcal: 703,1698 prot (g): 23,6969 lip (g): 23,79235 hc (g): 95,85365	Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119	Kcal: 596,4935 prot (g): 34,2861 lip (g): 15,91945 hc (g): 74,47285	Kcal: 734,4314 prot (g): 38,7596 lip (g): 33,25915 hc (g): 64,9014	Kcal: 633,6684 prot (g): 22,1398 lip (g): 35,8938 hc (g): 50,64715
Kcal: 660,6428 prot (g): 32,545 lip (g): 23,56005 hc (g): 74,2072	Kcal: 688,5096 prot (g): 31,3467 lip (g): 26,0866 hc (g): 76,9373	Kcal: 563,68055 prot (g): 18,56675 lip (g): 15,50085 hc (g): 80,81855	Kcal: 675,64685 prot (g): 28,49815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,4593	Kcal: 0 prot (g): 0 lip (g): 0 hc (g): 0

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	JORNADA TROPICAL Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten	09 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de alubias blancas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Crema de calabacín Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20 Arroz integral con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	22 Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	23 Guiso de alubias blancas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	30 Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	JORNADA TROPICAL Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	09 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	10 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
13 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	14 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	17 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20 Arroz integral con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	22 Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan integral	23 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	28 Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Semana 2	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9								14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14
			Segundo	Merluza en salsa de coco				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9								14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11					14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14
			Guarnición	-																		
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																			
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
		Guarnición	Patatas al vapor																		14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1								9			11					14	
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4														
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																			
		Segundo	Abadejo al horno				4															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11					14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																		14	
		Guarnición	-																			
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4															
		Guarnición	-																			
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1																	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																			
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								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	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																			
		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	-																			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	JORNADA TROPICAL	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan integral	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
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	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Yogur de soja y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria 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	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																	
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS				
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Jueves	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Viernes	Primero		0																		
		Segundo		0																		
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																			
	Semana 2	Lunes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9								14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		14
			Segundo	Merluza en salsa de coco				4														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9								14
		Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1								9			11	12				14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		14
			Guarnición	-																		
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																			
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			
		Guarnición	Patatas al vapor																		14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1								9			11						
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4														
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																			
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																			
		Segundo	Abadejo al horno				4															
		Guarnición	Ensalada de col fresca																		14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1								9			11	12				14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		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 salteado				3															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		14	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																	14		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																			
		Guarnición	Patatas dado fritas																		14	
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								9			11						
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		14	
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																			
		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	-																			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	JORNADA TROPICAL	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
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	Guiso de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	Brócoli salteado con zanahoria Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Miércoles	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Sin huevo	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14
		Segundo	Merluza en salsa de coco				4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
		Guarnición	-																	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
Sin huevo	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	14
		Segundo	Filete de limanda al horno				4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza				2										11			14
		Guarnición	Patatas al vapor																	14
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1								9			11				14
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4												14
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	14
Sin huevo	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de col fresca																
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1								9			11				14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
		Guarnición	-																	14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												14
		Guarnición	-																	14
	Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																	14
		Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria		1															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías																	14
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14
Sin huevo	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento															14	
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																14
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Martes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1								9			11				14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	14
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	JORNADA TROPICAL	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Arroz frito caribeño Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
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	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto rosso Revuelto de huevo salteado Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Guisantes salteados Patatas guisadas con pollo - Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados 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	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y 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	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
Semana 2	Lunes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9								
	Miércoles	Primero	Arroz frito caribeño		1	2	3					9								
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla									9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9								
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9		11						
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3					9								
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	
		Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo										9							
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11				
		Guarnición	Patatas al vapor																	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso		1	2	3					8	9		11					
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																	
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	
	Martes	Primero	Sopa de cocido con caldo casero		1							9		11						
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional		1	2	3					9								
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																	
		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																	
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																	
		Segundo	Hamburguesa al horno			2	3					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, pimiento)																	
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso		1	2	3					9		11						
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																	
		Segundo	Garbanzos salteados con picada de soja ahumada		1	2	3					8	9	10	11	12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	JORNADA TROPICAL Arroz frito caribeño Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	09 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	10 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
13 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	14 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	17 Macarrones integrales aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20 Arroz integral a banda (marisco) Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	22 Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	23 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	28 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa
06 Vacaciones de semana santa	07 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	JORNADA TROPICAL Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa de coco Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	09 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	10 Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
13 Arroz con verduras (guisante, calabacín) Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	15 Crema de calabacín Limanda empanada frita Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	16 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	17 Macarrones integrales al pesto rosso Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral
20 Arroz integral a banda (marisco) Bacalao rebozado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	21 Sopa casera de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	22 Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	23 Guiso de lentejas con zanahoria Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	24 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral
27 Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Pollo con salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan	28 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	29 Crema de boniato, calabaza y puerro Garbanzos salteados con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	01 <ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada primavera: manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBIDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición	Vacaciones de semana santa																		
	Semana 2	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9								14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	14
			Segundo	Merluza en salsa de coco					4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja								9									14
		Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14
			Guarnición	-																	
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	14
			Segundo	Contramuslo de pollo horneado o plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas		1	2	3				9									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Limanda empanada frita		1		3	4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11				14	
		Guarnición	Patatas al vapor																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales al pesto rosso		1	2	3					8	9		11						
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o					4													
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)		1	2	3	4	5	6			9						14		
		Segundo	Bacalao rebozado		1	2	3	4	5	6			9							14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos		1									9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																	14	
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	14	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4													
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1																
		Segundo	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, judía																	14	
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha		1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																14		
		Segundo	Pollo con salsa de manzana																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																	14	
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate ξ		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	Garbanzos salteados con picada de soja ahumada		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	-																			

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