

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 757,7465 prot (g): 28,36705 lip (g): 40,23965 hc (g): 64,92095	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 561,0804 prot (g): 26,565 lip (g): 19,32805 hc (g): 69,6348	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral Kcal: 762,4684 prot (g): 37,94425 lip (g): 23,20815 hc (g): 98,0582	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Salteado de alubias pintas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 465,69365 prot (g): 16,08965 lip (g): 9,99695 hc (g): 72,8364	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 577,3529 prot (g): 31,76185 lip (g): 23,3634 hc (g): 54,64915
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 625,6851 prot (g): 23,8602 lip (g): 18,2183 hc (g): 86,8871	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 728,6814 prot (g): 38,7136 lip (g): 33,25915 hc (g): 63,7284	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral Kcal: 627,83445 prot (g): 33,75595 lip (g): 19,4281 hc (g): 75,6056	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 566,1887 prot (g): 29,3848 lip (g): 20,31935 hc (g): 60,7499
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten Kcal: 598,25415 prot (g): 35,213 lip (g): 23,57845 hc (g): 59,04445	Verdipasta Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 661,82845 prot (g): 28,5706 lip (g): 24,9826 hc (g): 75,5596	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 805,2576 prot (g): 23,96485 lip (g): 37,37845 hc (g): 81,2084	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 722,76925 prot (g): 35,00255 lip (g): 22,20075 hc (g): 92,5612	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral Kcal: 651,01615 prot (g): 26,70415 lip (g): 21,09905 hc (g): 82,2549
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 629,809 prot (g): 27,0112 lip (g): 19,1337 hc (g): 84,62735	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 728,67565 prot (g): 28,97425 lip (g): 32,6324 hc (g): 73,53445	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 716,7628 prot (g): 37,32555 lip (g): 26,4132 hc (g): 78,22645	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,14935 prot (g): 21,77065 lip (g): 19,895 hc (g): 81,7121	Ensalada de arroz integral con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 414,4761 prot (g): 22,701 lip (g): 19,60175 hc (g): 33,61565

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Martes	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
		Miércoles	Primero		0																
			Segundo		0																
			Guarnición		0																
	Jueves	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0																	
	Viernes	Primero		0																	
		Segundo		0																	
		Guarnición		0	Festivo																
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14	
			Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñones	1	2	3						9							14	
			Guarnición	0																	
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	14
			Segundo	Tortilla francesa horno				3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Miércoles		Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6				9							14	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4					9			11				14	
		Segundo	Salteado de alubias pintas con calabacín, za																		
		Guarnición	0																		
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																	14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Medallón de salmón al horno	1	2	3	4	5	6										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo						4											14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11					
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3							9							14	
		Guarnición	0																		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	14	
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3							9			11	12			14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Pollo asado en su jugo																		
		Guarnición	Patatas dado al horno																	14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11					
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)						4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3							9							14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3														
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																		
		Guarnición	Calabacín salteado																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jamc	1	2	3						9			11				14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9			11	12			14	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																	14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3														
		Guarnición	Lechuga y pepino																	14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral con zanahoria, ma																		
		Segundo	Caballa al horno						4												
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Guiso de alubias pintas con verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo fresca en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales sin gluten con salsa de tomate y champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.																		
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición	Festivo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																				
		Segundo	Abadejo al horno				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
Jueves		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y				4						9									14	
		Segundo	Guiso de alubias pintas con verduras																			14	
		Guarnición	-																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Salmón al horno				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																				
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																			14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9									14		
	Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																			14		
	Guarnición	-																					
Viernes	Primero	Crema de calabacín																			14		
	Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa																					
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																					
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																				
		Segundo	Pollo asado en su jugo																				
		Guarnición	Patatas dado al horno																			14	
	Martes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa to										9										
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																			14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3																		
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																					
	Guarnición	Calabacín salteado																					
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judíe																			14		
	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con salsa de tomate y cr									9											
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																			14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																				
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
		Guarnición	Patata panadera al horno																			14	
Jueves	Primero	Guisantes salteados																					
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3																	
	Guarnición	Lechuga y pepino																			14		
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomá	2		3							9									14		
	Segundo	Caballa al horno				4																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					
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
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja 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 calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur de soja y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Espaguetis integrales con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Lentejas estofadas con arroz Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con soja y maíz Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur de soja y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento)																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito		1			4					10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso		1			4					9		11					
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria y queso		1								9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza		1															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1		3						9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)		1																
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales con verduras (salsa de tomate)		1								9		11					
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)				3													
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judías)																14		
	Segundo	Lentejas estofadas con arroz		1																
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñones		1								9		11					
		Segundo	Fajitas con soja y maíz		1							8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	
		Segundo	Merluza al gratén				3	4					9							
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano		1														14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1														14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín				3													
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, ')																14		
	Segundo	Caballa al horno					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Filete de cerdo horno/plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce 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 calabacín Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, tomate, aceituna) Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Martes	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo		0															
			Guarnición		0															
	Jueves	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición		0																
	Viernes	Primero		0																
		Segundo		0																
		Guarnición	Festivo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata															14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14
			Segundo	Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)					4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																	
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1				4					10	11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4					9			11				
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9						14	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Salmón al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1									9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																14	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Crema de calabacín																14		
	Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1																	
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																		
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Pollo asado en su jugo																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9			11				
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)																	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																14		
	Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9								
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1									9			11				
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																14	
	Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori																	
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1															14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																	
		Guarnición	Lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de arroz integral (zanahoria, maíz, '																14		
	Segundo	Caballa al horno					4													
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		

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
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate casera Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Pisto de verduras hortelano Patatas guisadas con pollo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Cinta de lomo fresco asado en su jugo Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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	Alérgenos																	
					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		0																	
		Martes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Miércoles	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Jueves	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		0																	
		Viernes	Primero		0																	
			Segundo		0																	
			Guarnición		Festivo																	
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																	14		
		Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	3						9									14	
		Guarnición	-																			
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																		3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																			
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera																		1	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan:																		1	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
		Segundo	Contramuslo de pollo en salsa																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza																		1	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido																		2 3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		9 14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras hortelano																			
		Segundo	Patatas guisadas con pollo																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero																		1 9 11	
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																		1 2 3 9 14	
		Guarnición	-																			
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14	
		Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática																		1 2 3 9 11 12 14	
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																			
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																			
		Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Verdipasta																		1 2 9 11 14	
		Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla																			
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo																		1 2 3 9 14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		3 14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)																		3 14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Calabacín salteado																			
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		14	
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas																		1 2 9 14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam																	1 2 3 9 11 14		
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja																	1 2 8 9 10 14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok																		1 2 3 9 11 12 14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado																		3 14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14	
		Segundo	Pollo al estilo riojano																		1 14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras																		1 14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín																		3 14	
		Guarnición	Lechuga y pepino																		14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tom																		2 3 9 14	
		Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																			
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																			
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
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Ragout de cerdo en salsa aromática Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Cinta de lomo fresco asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales salteados con champiñones y jamón york Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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		0																		
		Martes	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
		Miércoles	Primero		0																		
			Segundo		0																		
			Guarnición		0																		
	Jueves	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Viernes	Primero		0																			
		Segundo		0																			
		Guarnición		0																			
	Sin frutos secos	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																14		
				Segundo	Albóndigas en salsa suave con champiñone:	1	2	3						9								14	
				Guarnición	-																		
			Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																		14
				Segundo	Tortilla francesa horno			3															
				Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14
Miércoles			Primero	Paella mixta de marisco y magro	1	2	3	4	5	6			9									14	
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9			11						14		
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1								9									14		
		Guarnición	-																				
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																		14		
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Sin frutos secos		Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
				Segundo	Medallón de salmón al horno	1	2	3	4	5	6											14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		14		
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
Jueves	Primero	Sopa de cocido con caldo casero	1								9			11									
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	1	2	3						9									14			
	Guarnición	-																					
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		14			
	Segundo	Ragout de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9			11	12					14			
	Guarnición	Zanahoria baby al vapor																					
Sin frutos secos	Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																			
			Segundo	Pollo asado en su jugo																			
			Guarnición	Patatas dado al horno																		14	
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2							9			11								
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9									14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		14		
Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3																		
	Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo																					
	Guarnición	Calabacín salteado																					
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		14			
	Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2							9												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14			
Sin frutos secos	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales salteados con champiñones y jam	1	2	3				9			11						14			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		14	
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3						9			11	12					14		
		Segundo	Merluza al gratén			3	4					9											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		14		
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																		14		
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																	14		
		Guarnición	Patata panadera al horno																		14		
Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																	14			
	Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																		
	Guarnición	Lechuga y pepino																		14			
Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tom		2	3						9									14			
	Segundo	Caballa al horno				4																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	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 	Festivo
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas con patata Hamburguesa de pollo a la plancha Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Alubias pintas salteadas con calabacín, zanahoria, lombarda y salsa teriyaki - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral
11	12	13	14	15
Arroz integral con salsa de tomate casera Medallón de salmón al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Patatas guisadas con pollo Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral
DÍA DEL CELIACO	NUTRILAB	20	21	22
Menestra de verduras salteadas Pollo asado en su jugo Patatas dado al horno Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten	Verdipasta Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante) Hamburguesa de pollo a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pizza margarita casera de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral
¡VA POR VOSOTROS!	26	27	28	29
Espirales con salsa de tomate y champiñones Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Garbanzos con verduras salteados al wok Merluza al gratén Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patata panadera al horno Yogur y pan integral	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomate y queso Caballa al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan integral

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		0																			
		Martes	Primero		0																			
			Segundo		0																			
			Guarnición		0																			
	Miércoles	Primero		0																				
		Segundo		0																				
		Guarnición		0																				
	Jueves	Primero		0																				
		Segundo		0																				
		Guarnición		0																				
	Viernes	Primero		0																				
		Segundo		0																				
		Guarnición	Festivo																					
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		14		
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9									14	
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla																				
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																				14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																				14
Miércoles		Primero	Arroz con pollo y verduras (calabacín, pimier																					
		Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4							10	11								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																				14	
Jueves		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4						9		11								14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con calabacín, zan	1									9										14	
		Guarnición	-																					
Viernes		Primero	Crema de zanahoria																				14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14	
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																					
		Segundo	Medallón de salmón al horno	1	2	3	4	5	6														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																					14
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1																				
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					14
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																					14
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3							9		11	12								14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y																					14
		Guarnición	-																					
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																					14
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9											14
		Guarnición	Zanahoria baby al vapor																					
Semana 4	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																					
		Guarnición	Patatas dado al horno																					14
	Martes	Primero	Verdipasta	1	2								9		11									
		Segundo	Dorado en salsa(cebolla, pimiento, tomate)				4																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					14
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																					14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																					14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias(maíz, huevo, guisante)			3																		
		Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3							9											14
		Guarnición	Calabacín salteado																					
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																					14
		Segundo	Pizza margarita casera de lentejas	1	2								9											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14
Semana 5	Lunes	Primero	Espirales con salsa de tomate y champiñone	1								9		11										
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																					14
	Martes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok	1	2	3							9		11	12								14
		Segundo	Merluza al gratén			3	4						9											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																					14
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza																					14
		Segundo	Pollo al estilo riojano	1																				14
		Guarnición	Patata panadera al horno																					14
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1																				14
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3																		
		Guarnición	Lechuga y pepino																					14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz, tomá		2	3							9											14
		Segundo	Caballa al horno				4																	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano																					

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