

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 670,3744 prot (g): 24,1638 lip (g): 22,149 hc (g): 84,68465	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan Kcal: 642,0887 prot (g): 29,79535 lip (g): 18,08605 hc (g): 88,1428	Sopa casera de cocido con fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,71695 prot (g): 27,3217 lip (g): 20,92195 hc (g): 57,13545
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 890,9211 prot (g): 26,22805 lip (g): 28,64765 hc (g): 125,70535	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,71325 prot (g): 34,33095 lip (g): 26,3603 hc (g): 67,05075	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 641,32625 prot (g): 33,2074 lip (g): 22,4618 hc (g): 73,76445	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguignon Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 688,3854 prot (g): 29,00415 lip (g): 33,36265 hc (g): 62,54045	Macarrones integrales al pesto Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 948,2072 prot (g): 40,8342 lip (g): 47,1661 hc (g): 86,08095
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda Lacón a la gallega con cachelos Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 750,1703 prot (g): 31,8389 lip (g): 25,1896 hc (g): 95,2844	Sopa casera de cocido con fideos Cocido de garbanzos al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 700,42705 prot (g): 28,5039 lip (g): 22,701 hc (g): 87,4069	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan Kcal: 609,0485 prot (g): 34,2171 lip (g): 15,78145 hc (g): 77,57785	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 693,1349 prot (g): 24,60245 lip (g): 23,70725 hc (g): 85,7049	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 640,2234 prot (g): 22,0708 lip (g): 35,7558 hc (g): 53,75215
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 integral Kcal: 654,0878 prot (g): 32,914 lip (g): 23,69805 hc (g): 71,1022	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 706,28745 prot (g): 31,37085 lip (g): 27,7357 hc (g): 77,3352	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 583,89055 prot (g): 18,56675 lip (g): 15,50035 hc (g): 80,81855	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 675,64895 prot (g): 28,48815 lip (g): 22,9609 hc (g): 86,8593	<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: 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.

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

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...















Para cenar puede ser...

	>	
	>	
	>	 

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

	>	 
	>	 
	>	 
	>	 
	>	

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 cambie el proveedor, los productores o la disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el correo.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITE			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Guarnición	0																
		Martes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Guarnición	0																
		Miércoles	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Guarnición	0																
	Jueves	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Viernes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Guarnición	0																
Martes		Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	0																		
	Segundo	Guarnición	0																		
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Contramuseo de pollo horneado o plancha	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	0																		
	Segundo	Guarnición	0																		
Semana 4	Lunes	Primero	Milhoja casera de bollohesa de lentejas	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín	0																		
	Segundo	Guarnición	0																		
Semana 5	Lunes	Primero	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mosta	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Martes	Primero	Patatas al vapor	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras	0																	
		Segundo	Guarnición	0																	
Jueves	Primero	Tortilla francesa horro	0																		
	Segundo	Guarnición	0																		
Viernes	Primero	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																		
	Segundo	Guarnición	0																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Crema de judías verdes</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con verduras (pisto)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Crema de coliflor</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Salmon al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p>

- **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**

30.	31	1	2	3
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
6	7	8	9	10
Vacaciones de semana santa	Lentejas estofadas con patatas ^(1, 11, 16)	Aroz integral con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos ^(1, 16, 14, 17)	Crema parmentiere ^{(vegetal, zanahoria) (4)}
	Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾	Merluza guisada a la bilbaina ^{(vegetal, primavera) (5, 16)}	Carbanzas estofados con patata, col, pollo y ternera ^(11, 16)	Filete de pollo horno/plancha
	Lechuga y maíz ⁽¹¹⁾	Lechuga y brotes de soja ^(16, 16)	Fruta fresca	Lechuga y tomate ⁽¹¹⁾
	Fruta fresca	Yogur natural ⁽²⁾	Fruta fresca	Fruta fresca
	654,8Kcal - Prot:24,4g - Lip:19,7g - HC:85,4g AGS:3,3g - Azúcares:19,8g - Sal:0,3g	540,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,4g - HC:89,4g AGS:4,0g - Azúcares:16,1g - Sal:2,0g	573,0Kcal - Prot:28,7g - Lip:7,5g - HC:83,4g AGS:1,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,1g	574,1Kcal - Prot:31,7g - Lip:21,7g - HC:50,5g AGS:4,0g - Azúcares:24,0g - Sal:1,0g
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela ^{(vegetal, queso, magro) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)}	Crema de calabacín ⁽⁴⁾	Alubias estofadas con verduras ^{(vegetal) (11, 16)}	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16)	Macarrones integrales al pesto rosso ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)
Milhojas de bollos de lentejas ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)	Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel ^(4, 16, 11, 16)	Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾	Ternero guisado a la jardinera ^{(vegetal) (11)}	Caballa en salsa de tomate ⁽⁵⁾
Lechuga y maíz ⁽¹¹⁾	Patatas cocidas ⁽¹⁶⁾	Lechuga y tomate ⁽¹¹⁾	Lechuga y romulacha ⁽¹⁶⁾	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural ⁽²⁾	Fruta fresca	Fruta fresca
627,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:27,6g - HC:116,5g AGS:6,5g - Azúcares:20,1g - Sal:2,5g	628,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,0g - HC:70,2g AGS:3,0g - Azúcares:23,5g - Sal:2,5g	561,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,7g - HC:82,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,7g - Sal:2,0g	749,2Kcal - Prot:33,1g - Lip:37,8g - HC:83,4g AGS:12,2g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g	776,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:33,3g - HC:82,0g AGS:5,9g - Azúcares:28,2g - Sal:2,2g
20	21	22	23	24
Arroz a banda ^{(vegetal, queso) (6, 7, 16)}	Sopa de cocido con fideos ^(1, 11, 12, 17)	Estofado de patatas con pollo ⁽¹¹⁾	Lentejas estofadas con zanahoria ^(1, 11)	Crema de verduras ^{(vegetal, patata, queso, zanahoria) (1, 2, 4, 10, 11, 16)}
Lacón asado a la gallega ^{(vegetal, queso) (4, 2, 4, 10, 11, 17)}	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera ^(11, 16)	Merluza en salsa verde ^{(vegetal) (5, 16)}	Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾	Hamburguesa mixta casera horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de col ⁽¹¹⁾	Fruta fresca	Yogur natural ⁽²⁾	Lechuga y tomate ⁽¹¹⁾	Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
771,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:23,0g - HC:97,4g AGS:8,0g - Azúcares:17,7g - Sal:4,0g	573,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,5g - HC:89,4g AGS:1,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,1g	490,0Kcal - Prot:11,0g - Lip:12,6g - HC:89,4g AGS:3,7g - Azúcares:10,3g - Sal:1,8g	604,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:17,8g - HC:79,7g AGS:0,8g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g	570,4Kcal - Prot:24,0g - Lip:28,4g - HC:91,5g AGS:8,0g - Azúcares:22,3g - Sal:2,1g
27	28	29	30	
Coliflor salteada a la gallega ^{(vegetal, queso) (16)}	Espagueti integrales en salsa de queso ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 16)	Crema de boniato, calabaza y puerro ⁽¹⁶⁾	Arroz con salsa de tomate	<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 ALERGIAS
Cerdo en salsa de manzana con pasas ⁽¹⁷⁾	Salmón al horno con eneldo ⁽⁵⁾	Alubias pintas salteadas con soja texturizada, patata y salsa barbacoa ^(1, 2, 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 16)	Pollo salteado al ajillo	
Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾	Lechuga y maíz ⁽¹¹⁾	Lechuga y tomate ⁽¹¹⁾	Lechuga y aceitunas ⁽¹¹⁾	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural ⁽²⁾	Fruta fresca	
681,8Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g - HC:72,3g AGS:5,3g - Azúcares:27,2g - Sal:1,0g	759,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:32,3g - HC:77,2g AGS:8,3g - Azúcares:16,1g - Sal:2,4g	601,0Kcal - Prot:17,2g - Lip:16,2g - HC:79,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,6g - Sal:0,7g	610,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:20,8g - HC:84,8g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g	



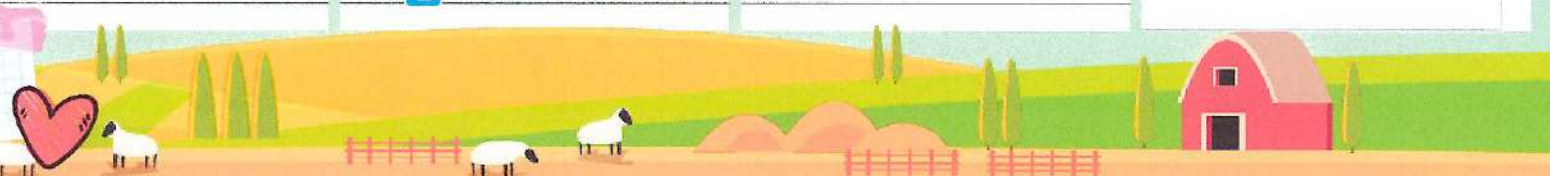
30.	31	1	2	3
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
6	7	8	9	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras (1, 11, 16) Judías verdes con zanahoria (11) Tortilla de patata y cebolla homo (6)	Arroz integral con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano (11, 12) Merluza guisada a la bilbaina (5, 9, 10, 14, 15)	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 14, 17) Repollo rehogado Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ternero, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Crema de puerro y zanahoria (10, 11, 16, 17) Contramuslo de pollo horno/plancha Lechuga y tomate (14)
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (11, 17) Menestra de verduras salteadas (11) Milhojas de boloñesa de lentejas (1, 2, 4, 10, 14, 16)	Crema de calabacín (16) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza (2, 13, 16)	Guiso de alubias blancas con verduras (menestra) (11, 16) Plato de verduras salteado Tortilla francesa horno (6)	Judías verdes con patatas salteadas (11, 16) Estofado de ternera burgués (menestra) (11) Lechuga y romulacha (12)	Macarrones integrales al pesto (1, 2, 4, 9, 10, 13) Lombarda salteada con manzanas (16) Cebolla en salsa napolitana (5)
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (calamar, gambal) (6, 7, 16) Acelgas con patatas salteadas (16) Lacón o la gallega con cachetos (patata, pimentón) (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de col (10)	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 14, 17) Repollo rehogado Cocido de garbanzos al estilo tradicional (ternero, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)	Patatas guisadas con pollo (16) Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor (3, 4, 11, 16, 17, 18) Merluza en salsa verde con guisantes (guisante) (5, 11)	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria (1, 11) Cebolla salteada con puerro Tortilla de patata y calabacín horno (6) Lechuga y tomate (10)	Crema de verduras y hortalizas (acelga, patata, judía, zanahoria) (1, 2, 4, 10, 11, 14) Hamburguesa horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y zanahoria (14)
27	28	29	30	
Coliflor salteada a la gallega (patata picante) (10) Magro de cerdo en salsa de manzana (17) Patatas dadas fritas (16) Fruta fresca	Espaguetis integrales gratinados con queso (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Hoyito valenciano Salmon al horno con ensalada (9) Lechuga y maíz (14) Fruta fresca	Crema de boniato, calabaza y puerro (16) Alubias salteadas con picada de soja ahumada (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16) Lechuga y tomate (10) Yogur natural (2)	Arroz con salsa de tomate casera Penechó de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante) (11) Contramuslo de pollo al ajillo Lechuga y aceitunas (10) Fruta fresca	Fruta fresca

• **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 ALERGIAS**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30.	31	1	2	3
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
6	7	8	9	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras (1, 11, 19) Crema de lentejas (1, 11, 16) Tortilla de patata y cebolla horno (4) Revuelto camacho (1, 2, 4, 19, 16, 17) Lechuga y maíz (16)	Arroz integral con salsa de tomate casera Arroz con pescado (5, 6, 7, 11, 14, 16) Merluza a la bilbaina (4, 6, puerro) (6, 14) Merluza a la romana (1, 8, 10, 16) Lechuga y brotes de soja (13, 16)	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (10, 16, pollo, cochinillo, morcilla) Salteado de garbanzos con ternera y zanahoria (17, 16)	Crema parmentiera (queso, zanahoria) (16) Menestra de verduras salteadas (11) Contramuslo de pollo horno/plancha Contramuslo de pollo en salsa Lechuga y tomate (16)
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (11, 17) Arroz con verduras (manzana) (11) Milhojas de bolonessa de lentejas (1, 2, 4, 10, 11, 14) Lentejas con boniato y jengibre (1, 11, 14) Lechuga y maíz (16)	Crema de calabacín (16) Crisolitos salteados con jamón serrano (11, 17) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza (2, 13, 15) Jamoncitos de pollo al horno Patatas al vapor (16)	Guiso de alubias blancas con verduras (manzana) (11, 14) Embolado de alubias (11, 16) Tortilla francesa horno (6) Revuelto de queso fundido (2, 4, 16) Lechuga y tomate (16)	Judías verdes con patatas salteadas (11, 13) Lombarda salteada con manzanas (16) Estofado de ternera burguonesa (manzana) (14) Filete de ternera horno/plancha Lechuga y remolacha (16)	Macarrones integrales al pesto (1, 2, 4, 9, 16, 13) Macarrones integrales con salsa de calabaza (1, 2, 10, 12, 13, 14) Caballos en salsa napolitana (6) Caballa a la plancha (6) Zanahoria dado salteado
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (cochinillo) (6, 7, 16) Arroz tres delicias (avena, zanahoria, jamón serrano) (1, 2, 4, 10, 11, 12, 17) Lacón a la gallega con cochinos (puerros, puerros) (1, 2, 4, 10, 16, 17) Lacón horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de col (16)	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (10, 16, pollo, cochinillo, morcilla) Garbanzos salteados con pollo y verduras (11, 16)	Patatas guisadas con pollo (16) Ensalada camacho (patata, tomate, puerro, cebolla) (5, 16) Merluza en salsa verde con guisantes (10, 16) (5, 11) Filete de merluza a la plancha (2)	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria (1, 11) Guiso de lentejas con arroz (1, 11) Tortilla de patata y calabacín horno (4) Tortilla francesa de queso (2, 4) Lechuga y tomate (16)	Crema de verduras y hortalizas (lechuga, puerros, ajo, zanahoria) (1, 2, 4, 10, 11, 14) Verdura tricolor al aceite de ajo al vapor (lechuga, zanahoria, patata) (11, 16) Hamburguesa horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Hamburguesa en salsa de tomate casera (1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y zanahoria (16)
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	Fruta fresca
27	28	29	30	
Collidor a la gallega (salsa blanca) (16) Menestra de verduras con patatas salteadas (11, 14) Magro de cerdo en salsa de manzana (17) Cinta de lomo fresco a la plancha (17) Patatas dado fritas (16)	Espagueti integrales gratinados con queso (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Espagueti integrales a la carbonara (patata, manzana) (1, 2, 4, 10, 14, 17) Salmón al horno con eneldo (6) Salmón al horno macerado a la pija (patata) (5, 15) Lechuga y maíz (16)	Crema de boniato, calabaza y puerro (16) Hervido valenciano (patata, puerro, puerro, zanahoria) (11, 16) Alubias salteadas con picada de soja ahumada (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14) Hummus de garbanzos con crujeños (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13) Lechuga y tomate (16) Hummus de garbanzos con crujeños (zanahoria, puerro) (1, 8, 9, 11, 12, 13)	Arroz con salsa de tomate casera Arroz salteado con champiñones Contramuslo de pollo al ajillo Contramuslo de pollo al limón (6) Lechuga y aceitunas (16)	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
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur (2)	Fruta fresca	

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja 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 puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
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	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada 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	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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	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 sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	-

- **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	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con verduras (pisto)</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con champiñones</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p> <p>• 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.</p> <p>• EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin Lactosa

Los alérgenos han sido listados antes de la serpiente a los alérgenos: como se indican, verifique según el código de procedimiento.
 0: no contiene el alérgeno, 1: contiene el alérgeno, 2: contiene el alérgeno en cantidades mínimas.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGA-HUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-	0																
			Segundo	-	0																
		Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
	Semana 2	Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Viernes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
				Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
Viernes			Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
Semana 3		Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
				Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
	Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Semana 4	Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
				Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
Miércoles		Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
Semana 5		Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
				Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
	Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Viernes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Sábado	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con verduras (pisto)</p> <p>Pavo asado con tomate y cebolla</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales salteados con champiñones</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p>

- **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, lactosa

Los alérgenos son coloridos en azules antes de la comida y los significativos, pero pueden variar según cambien los proveedores, por lo tanto se separó el icono. La información personalizada está en el apartado de soporte.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PEZADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMI	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin PLV, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
			Guarnición	-																	
		Martes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Miércoles	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
		Jueves	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 2	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																	
		Primero	Guiso de lentejas con verduras																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		
	Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																	
	Jueves	Primero	Sopa casera de ave con fideos																		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
		Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Queso de lentejas con zanahoria																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
	Martes	Primero	Crema de calabacín																		
		Segundo	Jarmonicos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas al vapor																		
	Miércoles	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
	Jueves	Primero	Judías verdes salteadas con patata																		
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio																		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o Zanahoria dado saiteada																		
		Guarnición	Arroz integral con verduras (pisto)																		
Semana 4	Lunes	Primero	Pavo asado con tomate y cebolla																		
		Segundo	Ensalada de col fresca																		
		Guarnición	Sopa casera de ave con fideos																		
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con patata y pollo																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																		
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																		
		Guarnición	-																		
	Jueves	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
	Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		
		Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		
Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment																		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Martes	Primero	Espaguetis integrales salteados con champi																		
		Segundo	Salmón al horno con eneldo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
	Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		
		Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Contramusto de pollo al ajillo																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y acelunas																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha 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
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla 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 integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	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
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 integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con verduras (pisto)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con picada de soja ahumada</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p>

- **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 íconos marcan los ingredientes de los platos que siempre o casi siempre contienen alérgenos, pero por el menor riesgo se cambian al prepararlos.
 Los platos que disponen de un ícono de alérgenos en la información se elaboran en un espacio de trabajo con medidas de control de alérgenos.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CESTÍFICOS	CACAHUETES	FRUITA CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado y mar	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Martes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Miércoles	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
	Jueves	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	-	0																	
	Viernes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	-	0																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
Martes		Primero	Vacaciones de semana santa																		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Lomo horno/plancha con pimienta y cebolla																		
Jueves	Primero	Ensalada de lechuga y brotes de soja																			
	Segundo	Sopa de cocido con caldo casero																			
Semana 3	Viernes	Quemición	-																		
		Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
	Segundo	Contarnmuslo de pollo horneado o plancha																			
		Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																		
		Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas																		
Martes	Quemición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
	Primero	Crema de calabacín																			
Semana 4	Miércoles	Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostre																		
		Quemición	Paratas al vapor																		
	Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																		
		Segundo	Tortilla francesa horno																		
	Lunes	Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
		Primero	Judías verdes salteadas con patata																		
Semana 5	Viernes	Quemición	Estofado de ternera burguignon																		
		Primero	Ensalada de lechuga y remolacha																		
	Segundo	Macarrones integrales al pesto																			
		Revuelto de huevo y queso fundido																			
	Lunes	Quemición	Zanahoria dado saltada																		
		Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																		
Semana 6	Martes	Quemición	Lacón a la gallega con cachelús																		
		Segundo	Ensalada de col fresca																		
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con caldo casero																		
		Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																		
	Jueves	Quemición	-																		
		Primero	Guisantes salteados																		
Semana 7	Viernes	Segundo	Patatas guisadas con pollo																		
		Quemición	-																		
	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín																		
	Martes	Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																		
Semana 8	Miércoles	Segundo	Hamburguesa al horno																		
		Quemición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		
	Jueves	Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment)																		
		Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																		
	Viernes	Quemición	Patatas dado fritas																		
		Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso																		
Semana 9	Sábado	Segundo	Revuelto de huevo salteado																		
		Quemición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
	Domingo	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro																		
		Segundo	Alubias salteadas con picada de soja ahumada																		
	Lunes	Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
Martes	Segundo	Contrarnmuslo de pollo al ajillo																			
	Quemición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			
Miércoles	Primero	-																			
	Segundo	Quemición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha 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
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Lacón a la gallega con cachelos 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 integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA.**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

Los alérgenos han sido marcados por color en la columna de los ingredientes, pero no se veían según cambias en porciones, productos o e deporte lista. La información actualizada esta disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LACTICOS	CRUSTACEOS	CACAMUYES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SOLIMÓN		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
		Martes	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
		Miércoles	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
		Jueves	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
		Viernes	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
Semana 2	Lunes	Primero	-	0																
		Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Martes	Quemición	Vacaciones de semana santa																
			Primero	Guiso de lentejas con verduras																
		Miércoles	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
			Quemición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
		Jueves	Primero	Aroz Integral con salsa de tomate casera																
			Segundo	Merluza a la bilbaína (frito, pimentón)																
		Viernes	Quemición	Ensalada de lechuga y brótes de soja																
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero																
Semana 3	Lunes	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																	
		Quemición	-																	
		Martes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																
			Segundo	Contramuseo de pollo horneado o plancha																
		Miércoles	Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
			Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																
		Jueves	Segundo	Milhoja casera de bollofes de lentejas																
			Quemición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
		Viernes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostic																
Semana 4	Lunes	Quemición	Papas al vapor																	
		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
		Martes	Segundo	Tortilla francesa horno																
			Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
		Miércoles	Primero	Judías verdes saltadas con patata																
			Segundo	Estofado de ternera burgués																
		Jueves	Quemición	Ensalada de lechuga y remolacha																
			Primero	Maccarrones integrales al pesto																
		Viernes	Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o zanahoria dado saltada)																
			Quemición	Arroz integral con verduras (pisto)																
Semana 5	Lunes	Primero	Lacón a la gallega con cachelós																	
		Segundo	Sopa de cocido con caldo casero																	
		Martes	Quemición	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																
			Primero	Papas guisadas con pollo																
		Miércoles	Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes																
			Quemición	-																
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín																
		Viernes	Quemición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
Semana 6	Lunes	Segundo	Hamburguesa al horno																	
		Quemición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
		Martes	Primero	Cofre de cerdo en salsa de manzana																
			Segundo	Papas dadas fritas																
		Miércoles	Quemición	Espaguetis integrales gratinados con queso																
			Primero	Salmon al horno con eneldo																
		Jueves	Segundo	Ensalada de lechuga y maíz dulce																
			Quemición	Crema de boniato, calabaza y puerro																
		Viernes	Primero	Alubias saltadas con picada de soja ahumada																
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Sábado	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Contramuseo de pollo al ajillo																	
	Domingo	Primero	Ensalada de lechuga y acetunas																	
		Segundo	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p> <p>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.</p> <p>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada 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 puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
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	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada 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	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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	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 sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate y champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	-

• **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	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Merluza al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p> <p>• 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.</p> <p>• EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA</p>

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin T, secos, sésamo, gallo, len

Los alérgenos van solo indicados a raíz de la compra de los ingredientes para permitir el análisis y cambio en proveedores, productos o ingredientes. La información evaluada está sujeta a cambios en el contenido.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NOGADOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APND	ALTRAMUC	SULFITOS		
Sin T, secos, sésamo	Semana 1	Lunes	Primero	-	0															
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0															
		Martes	Primero	Vacaciones de semana santa	0															
				Segundo	-	0														
	Miércoles	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
				Segundo	-	0														
	Jueves	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
				Segundo	-	0														
	Viernes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
				Segundo	-	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0															
				Segundo	-	0														
Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																	
			Primero	Guiso de lentejas con verduras	0															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno	0															
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																	
			Primero	Aroz Integral con salsa de tomate casera	0															
			Segundo	Merluza a la bilbaina (ajo, pimentón)	0															
Jueves	Guarnición	Sopa de cocido con caldo casero	0																	
			Primero	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	0															
			Segundo	-	0															
Viernes	Guarnición	Crema de puerro y zanahoria	0																	
			Primero	Contramusto de pollo horneado o plancha	0															
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0															
Semana 3	Lunes	Primero	Aroz a la cazuela con magro de cerdo	0																
			Segundo	Milhoja casera de poliofresa de lentejas	0															
Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																	
			Primero	Crema de calabacín	0															
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	0															
Miércoles	Guarnición	Patatas al vapor	0																	
			Primero	Guiso de alubias blancas con verduras	0															
			Segundo	Tortilla francesa horno	0															
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																	
			Primero	Judías verdes salteadas con patata	0															
			Segundo	Estofado de ternera burguñón	0															
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha	0																	
			Primero	Macarones integrales ajo-olio	0															
			Segundo	Caballa en salsa nipolitana (salsa tomate, o	0															
Semana 4	Lunes	Guarnición	Zanahoria dado salteada	0																
			Primero	Aroz Integral e banda (marisco)	0															
			Segundo	Lacón a la gallega con cachalot	0															
Martes	Guarnición	Ensalada de col fresca	0																	
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero	0															
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	0															
Miércoles	Guarnición	-	0																	
			Primero	Patatas guisadas con pollo	0															
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes	0															
Jueves	Guarnición	-	0																	
			Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	0															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín	0															
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																	
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía	0															
			Segundo	Hamburguesa al horno	0															
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0																
			Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment	0															
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana	0															
Martes	Guarnición	Patatas dado fritas	0																	
			Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	0															
			Segundo	Merluza al horno con eneldo	0															
Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																	
			Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro	0															
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil	0															
Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																	
			Primero	Aroz con salsa de tomate casera	0															
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo	0															
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas	0																	
			Primero	-	0															
			Segundo	-	0															
			Guarnición	-	0															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Pisto de verduras hortelano Arroz salteado con champiñones Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Espinacas salteadas Ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones sin soja aglio-olio Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno/plancha Zanahorias baby salteadas Yogur y pan	Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de acelgas, puerro y zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis sin soja con tomate Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

- **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 Legumbre

Los alérgenos han sido indicados a través de la compra de los ingredientes, pero pueden variar según el proveedor o proveedor. La información actualizada estará disponible cuando se actualice en el momento.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESECADO	MOLUSCOS	CERIGRÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	-	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Martes	Guarnición	-																	
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	-																	
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
		Miércoles	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	-	0																
	Viernes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																	
		Primero	-	0																	
	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																	
		Primero	-	0																	
Semana 2	Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																	
		Segundo	-	0																	
		Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
			Primero	Bricoli salteado con zanahoria																	
		Segundo	Guarnición	Tortilla de patata y cebolla horno																	
			Primero	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
		Miércoles	Primero	Aroz integral con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Merluza a la bilbalna (ajo, pimentón)																	
		Jueves	Guarnición	Sopa de ave con fideos sin soja																	
			Primero	Ternera hervida con patata y zanahoria																	
	Segundo	Guarnición	-																		
		Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
	Viernes	Guarnición	Contramiso de pollo horneado o plancha																		
		Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
Semana 3	Lunes	Guarnición	Pisto de verduras hortelano																		
		Primero	Arroz salteado con champiñones																		
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
			Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Guarnición	Jarmoncos de pollo en salsa ligera de moste																	
			Primero	Papas al vapor																	
		Miércoles	Guarnición	Sopa de ave con fideos sin soja																	
			Segundo	Tortilla francesa horno																	
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
			Primero	Espinacas salteadas																	
	Segundo	Guarnición	Ternera con salsa de zanahorias																		
		Primero	Ensalada de lechuga y remolacha																		
	Viernes	Guarnición	Macarrones sin soja aglio-olio																		
		Segundo	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o																		
Semana 4	Lunes	Guarnición	Zanahoria dado salteado																		
		Primero	Arroz integral con verduras (pisto)																		
		Segundo	Guarnición	Pavo asado con tomate y cebolla																	
			Primero	Ensalada de col fresca																	
		Martes	Guarnición	Sopa de ave con fideos sin soja																	
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria																	
		Guarnición	Guarnición	-																	
			Primero	Patatas guisadas con pollo																	
		Segundo	Guarnición	Filete de merluza al horno/blanca																	
			Primero	Zanahorias baby salteadas																	
	Jueves	Guarnición	Bricoli salteado con zanahoria																		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín																		
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																		
		Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria																		
	Segundo	Guarnición	Cinta de lomo fresca a la plancha																		
		Primero	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																		
Semana 5	Lunes	Guarnición	Cofiflor salteada a la gallega (patata, piment																		
		Segundo	Mejor de cerdo en salsa de manzana																		
		Martes	Guarnición	Patatas dado fritas																	
			Segundo	Espaguetis sin soja con tomate																	
		Miércoles	Guarnición	Salmon al horno con eneldo																	
			Segundo	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
		Jueves	Guarnición	Crema de boniato, calabaza y puerro																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado																	
		Viernes	Guarnición	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Contramiso de pollo al ajillo																	
	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y acetunas																		
		Primero	-																		
	Guarnición	Guarnición	-																		
		Segundo	-																		

pan blanco/integral; gluten; Frutas frescas; no contiene alérgenos; Yogur; leche; Pan sin gluten; no contiene alérgenos; Yogur de soja; soja.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha 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
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Lacón a la gallega con cachetos 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 integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Merluza al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramusto de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

• **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 salmón

Los alimentos han sido revisados entre el 6 de enero de los 14 restaurantes, pero para el menú según aparece en proveedor, productor o responsable. La información actualizada esta disponible cada 6 a 12 meses.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLIBDOBOS	CRUSTÁCEOS	CACHUSTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APHO	ALTRICUCES	CULITROS
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero		0													
			Segundo		0													
		Martes	Primero	Vacaciones de semana santa	0													
			Segundo		0													
			Guarnición	Vacaciones de semana santa	0													
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo		0													
		Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Viernes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Miércoles	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Jueves	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Viernes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
	Semana 3	Lunes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Martes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Miércoles	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Jueves	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Viernes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
	Semana 4	Lunes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Martes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Miércoles	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Jueves	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Viernes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
	Semana 5	Lunes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Martes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Miércoles	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Jueves	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
		Viernes	Guarnición		0													
			Primero		0													
			Segundo		0													
			Guarnición		0													

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja 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 integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Guiso de lentejas con zanahoria Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha 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
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla 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 integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Cinta de tomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Colíflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada 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, leche, f.secos

Los alérgenos se han identificado antes de la entrega de los ingredientes, a través de un verificación también en proveedores. Productos sin alérgenos. Los productos se actualizan semanalmente.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLGUSCOS	CRUSTÁCEOS	GRASA/HUETOS	FRUTOS CÁSCARA	SOLJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAPUCCIOS	SULFITOS			
Sin huevo, leche, f.Semana 1		Lunes	Primero	-	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Miércoles	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Miércoles	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Viernes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
Semana 2		Lunes	Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Miércoles	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Jueves	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
		Viernes	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Primero	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	Vacaciones de semana santa	0																
Semana 3		Viernes	Guarnición	Crema de puerro y zanahoria	0																
			Primero	Crema de puerro y zanahoria	0																
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha	0																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
			Primero	Aroz a la cazuela con magro de cerdo	0																
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria	0																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero	0																
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y	0																
		Viernes	Guarnición	-	0																
			Primero	Crema de puerro y zanahoria	0																
			Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha	0																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
			Primero	Filet de merluza al horno/ plancha	0																
	Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																		
Jueves	Guarnición	Judías verdes salteadas con patata	0																		
	Primero	Estofado de ternera burguignon	0																		
	Segundo	Ensalada de lechuga y remolacha	0																		
Viernes	Guarnición	Mecarrones integrales aglio-olio	0																		
	Primero	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o	0																		
	Segundo	Zanahoria dado salteada	0																		
Semana 4		Lunes	Guarnición	Aroz integral con verduras (pisto)	0																
			Primero	Aroz integral con verduras (pisto)	0																
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla	0																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de col fresca	0																
			Primero	Sopa de cocido con caldo casero	0																
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y	0																
		Miércoles	Guarnición	-	0																
			Primero	Patatas guisadas con pollo	0																
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes	0																
		Jueves	Guarnición	-	0																
			Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	0																
			Segundo	Abadico al horno	0																
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
			Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judic	0																
	Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha	0																		
Semana 5		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0																
			Primero	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment	0																
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana	0																
		Miércoles	Guarnición	Patatas dardo fritas	0																
			Primero	Espáguets integrales salteados con champi	0																
			Segundo	Salmon al horno con emeldo	0																
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																
			Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro	0																
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil	0																
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
			Primero	Aroz con salsa de tomate casera	0																
			Segundo	Contramusto de pollo al ajillo	0																
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas	0																
			Primero	-	0																
	Segundo	-	0																		
	Guarnición	-	0																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramusto de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Estofado de ternera burguiñón</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramusto de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p>

• **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 champiñón

Los alérgenos se han marcado antes de la compra de los ingredientes, pero pueden variar según cambie el proveedor.
 Los alérgenos se han marcado con un número en la columna de la izquierda según cambie el proveedor.
 0: No contiene alérgenos. 1: Contiene alérgenos. 2: Contiene alérgenos en cantidades muy bajas.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	0	1	2	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	FRUTAS SECAS	DIETAS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin champiñón	Semana 1	Lunes	Primero	-	0																
			Segundo	-	0																
		Martes	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Miércoles	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Jueves	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Viernes	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
	Semana 2	Lunes	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Martes	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Miércoles	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Jueves	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
		Viernes	Quemnición	Vacaciones de semana santa	0																
			Segundo	-	0																
	Semana 3	Lunes	Quemnición	Crema de queso y zanahoria	0																
			Segundo	Contramuseo de pollo	0																
		Martes	Quemnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
			Segundo	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	0																
		Miércoles	Quemnición	Milhoja casera de bolchosa de lentejas	0																
			Segundo	Ensalada de lechuga y remolacha	0																
		Jueves	Quemnición	Crema de calabacin	0																
			Segundo	Jamonitos de pollo en salsa ligera de most	0																
		Viernes	Quemnición	Patatas al vapor	0																
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras	0																
		Miércoles	Quemnición	Tortilla francesa horro	0																
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
		Jueves	Quemnición	Judías verdes salteadas con patate	0																
			Segundo	Estofado de ternera burguilhón	0																
		Viernes	Quemnición	Ensalada de lechuga y remolacha	0																
			Segundo	Macarrones integrales al pesto	0																
		Martes	Quemnición	Cebolla en salsa napolitane (salsa tomate, o	0																
			Segundo	Zanahoria dado salteada	0																
	Semana 4	Lunes	Quemnición	Arroz integral a bande (marisco)	0																
			Segundo	Lacón a la gallega con cachelos	0																
		Martes	Quemnición	Ensalada de col fresca	0																
			Segundo	Sopa de cocido con caldo casero	0																
		Miércoles	Quemnición	Cocido de garbanzos al estilo tradicional	0																
			Segundo	-	0																
		Miércoles	Quemnición	Patatas guisadas con pollo	0																
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes	0																
		Jueves	Quemnición	-	0																
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	0																
		Martes	Quemnición	Tortilla de patata y calabacin	0																
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
		Viernes	Quemnición	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judic	0																
			Segundo	Hamburguesa al horno	0																
		Martes	Quemnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0																
			Segundo	Coliflor salteada a la gallega (patata, piment	0																
	Semana 5	Lunes	Quemnición	Magro de cerdo en salsa de manzana	0																
			Segundo	Patatas dado fritas	0																
		Martes	Quemnición	Espaguetis integrales gratinados con queso	0																
			Segundo	Salmon al horno con eneldo	0																
		Miércoles	Quemnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0																
			Segundo	Crema de boniato, calabaza y puero	0																
		Jueves	Quemnición	Alubias salteadas con ajo y perejil	0																
			Segundo	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
		Martes	Quemnición	Arroz con salsa de tomate casera	0																
			Segundo	Contramuseo de pollo al ajillo	0																
		Viernes	Quemnición	Ensalada de lechuga y acelunas	0																
			Segundo	-	0																
		Martes	Quemnición	-	0																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de fideos con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha 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
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Lacón a la gallega con cachelos Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de fideos con caldo casero Ternera hervida con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Colífor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	-

- **Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados a fines de la script, en el ítem de los ingredientes, pero podrían variar según cambie en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible según la siguiente información.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	PIRULASCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SUEFROS			
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
		Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
		Viernes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
Semana 2	Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0																
		Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
			Segundo	Guarnición	Tortilla de patata y cebolla horno	0															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0															
			Segundo	Guarnición	Arroz integral con salsa de tomate casera	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja	0															
			Segundo	Guarnición	Sopa de fideos con caldo casero	0															
		Viernes	Primero	Guarnición	Ternera hervida con patata y zanahoria	0															
			Segundo	Guarnición	-	0															
Semana 3	Viernes	Primero	Guarnición	Crema de puerro y zanahoria	0																
		Segundo	Guarnición	Contramusto de pollo horneado o plancha	0																
		Lunes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0															
			Segundo	Guarnición	Arroz a la cazuela con magro de cerdo	0															
		Martes	Primero	Guarnición	Milhoja casera de bolofesa de lentejas	0															
			Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Crema de calabacín	0															
			Segundo	Guarnición	Jamonicos de pollo en salsa ligera de moste	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Petatas al vapor	0															
			Segundo	Guarnición	Guiso de alubias blancas con verduras	0															
Semana 4	Viernes	Primero	Guarnición	Tortilla francesa horno	0																
		Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0																
		Lunes	Primero	Guarnición	Judías verdes salteadas con patata	0															
			Segundo	Guarnición	Estrófado de ternera burguifón	0															
		Martes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha	0															
			Segundo	Guarnición	Marcarrones integrales al pesto	0															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, o	0															
			Segundo	Guarnición	Zanahoria dedo salteada	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Arroz integral a banda (marisco)	0															
			Segundo	Guarnición	Lacón a la gallega con cachelos	0															
Semana 5	Martes	Primero	Guarnición	Ensalada de col fresca	0																
		Segundo	Guarnición	Sopa de fideos con caldo casero	0																
		Miércoles	Primero	Guarnición	Ternera hervida con patata y zanahoria	0															
			Segundo	Guarnición	-	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Patatas guisadas con pollo	0															
			Segundo	Guarnición	Merluza en salsa verde con guisantes	0															
		Viernes	Primero	Guarnición	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	0															
			Segundo	Guarnición	Tortilla de patata y calabacín	0															
		Sábado	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0															
			Segundo	Guarnición	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judic	0															
	Domingo	Primero	Guarnición	Hamburguesa al horno	0																
		Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0																
Semana 6	Lunes	Primero	Guarnición	Coliflor salteada e le gallego (patata, piment	0																
		Segundo	Guarnición	Magro de cerdo en salsa de manzana	0																
		Martes	Primero	Guarnición	Patatas dedo fritas	0															
			Segundo	Guarnición	Espaguetis integrales gratinados con queso	0															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Salmon al horno con emeido	0															
			Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce	0															
		Jueves	Primero	Guarnición	Crema de boniato, calabaza y puerro	0															
			Segundo	Guarnición	Alubias salteadas con ajo y perejil	0															
		Viernes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco	0															
			Segundo	Guarnición	Arroz con salsa de tomate casera	0															
	Sábado	Primero	Guarnición	Contramusto de pollo al estilo	0																
		Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas	0																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo horneado o plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz a la cazuela con magro de cerdo</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral a banda (marisco)</p> <p>Lacón a la gallega con cachelos</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con caldo casero</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan</p>	<p>Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Hamburguesa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón)</p> <p>Magro de cerdo en salsa de manzana</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>-</p>

• **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	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin sal	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin sal
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 sin sal	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin sal	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Macarrones integrales aglio-olio Caballa guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin sal
20	21	22	23	24
Arroz integral con verduras (pisto) Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Sopa de fideos con caldo casero Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan sin sal	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin sal	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 sal
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 sin sal	Espaguetis integrales salteados con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin sal	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan sin sal	Arroz con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin sal	-

- **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 Hipodéxico (laboraciones sin

Los alérgenos para cada laboratorio antes de la compra de los ingredientes, debe indicarse, para poder hacer según la norma de los proveedores, y reducir o eliminarlos. La información que se da aquí es de carácter informativo.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PEZCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Hipodéxico (leche) Semana 1	Semana 1	Lunes	Primero	-	-															
		Lunes	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Jueves	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Jueves	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Lunes	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Martes	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Martes	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Miércoles	Primero	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0														
Semana 3	Semana 3	Lunes	Primero	Guarnición	Crema de puerro y zanahoria															
		Lunes	Segundo	Guarnición	Contramuslo de pollo horneado o plancha															
		Martes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Martes	Segundo	Guarnición	Arroz a la cazuela con magro de cerdo															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Milhoja casera de boloñesa de lentejas															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
	Semana 4	Martes	Primero	Guarnición	Crema de calabacín															
		Martes	Segundo	Guarnición	Lamonicitos de pollo en salsa ligera de mosti															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Patatas al vapor															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Guiso de alubias blancas con verduras															
		Jueves	Primero	Guarnición	Tortilla francesa horro															
		Jueves	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
Semana 5	Semana 4	Lunes	Primero	Guarnición	Zanahoria dado saiteada															
		Lunes	Segundo	Guarnición	Arroz integral con verduras (p.stro)															
		Martes	Primero	Guarnición	Pavo asado con tomate y cebolla															
		Martes	Segundo	Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Sopa de fideos con caldo casero															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Garbanzos estofados con patata, col, pollo y															
	Semana 5	Miércoles	Primero	Guarnición	Patatas guisadas con pollo															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Mertuza en salsa verde con guisantes															
		Jueves	Primero	Guarnición	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria															
		Jueves	Segundo	Guarnición	Tortilla francesa horro															
		Viernes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Segundo	Guarnición	Crema de verduras y hortalizas (aceite, judic															
Semana 6	Semana 5	Lunes	Primero	Guarnición	Cinta de lomo fresca a la plancha															
		Lunes	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Guarnición	Coliflor saiteada a la gallega (patata, piment															
		Martes	Segundo	Guarnición	Magro de cerdo en salsa de manzana															
		Miércoles	Primero	Guarnición	Patatas dado fritas															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Espaguetis integrales saiteados con champi															
	Semana 6	Miércoles	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															
		Miércoles	Segundo	Guarnición	Salmon al horno con eneldo															
		Jueves	Primero	Guarnición	Crema de boniato, calabaza y puerro															
		Jueves	Segundo	Guarnición	Alubias saiteadas con ajo y perejil															
		Viernes	Primero	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Segundo	Guarnición	Arroz con salsa de tomate casera															
Semana 7	Semana 6	Viernes	Primero	Guarnición	Contramuslo de pollo al ajillo															
		Viernes	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y bocuitunas															
		Sábado	Primero	Guarnición	-															
		Sábado	Segundo	Guarnición	-															
		Domingo	Primero	Guarnición	-															
		Domingo	Segundo	Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa	Vacaciones de semana santa
06	07	08	09	10
Vacaciones de semana santa	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Arroz integral salteado con champiñones Merluza a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan	Sopa de cocido con caldo casero Cocido de garbanzos al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Contramuslo de pollo horneado o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
13	14	15	16	17
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Milhoja casera de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Judías verdes salteadas con patata Estofado de ternera burguiñón Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones integrales al pesto Caballa a la bilbaína Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan
20	21	22	23	24
Arroz integral a banda (marisco) Lacón a la gallega con cachelos 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 integral	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Hamburguesa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan
27	28	29	30	01
Coliflor salteada a la gallega (patata, pimentón) Magro de cerdo en salsa de manzana Patatas dado fritas Fruta fresca de temporada y pan integral	Espaguetis integrales salteados con champiñones Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan integral	Arroz salteado con ajo y cebolla 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 tomate (todas las elaborac

Los alérgenos han sido indicados antes de cada comida (en la descripción) para permitir a cada comensal cambiar en consecuencia, prorecho o a su conveniencia. La información actualizada sobre la disponibilidad está disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NOQUECOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFINO		
Sin tomate (todas Semanas 1	Lunes	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Martes	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Miércoles	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Jueves	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Viernes	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
Semana 2	Lunes	Primero	-	-	0															
		Segundo	Guarnición	Vacaciones de semana santa	0															
	Martes	Guarnición	Vacaciones de semana santa																	
		Primero	Guiso de lentejas con verduras																	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Miércoles	Primero	Arroz integral saiteado con champiñones																	
		Segundo	Martuza a la bilbaina (ajo, pimiento)																	
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																	
		Primero	Sopa de cocido con caldo casero																	
Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																			
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria																		
	Segundo	Contramusto de pollo horneado o plancha																		
Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
		Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo																	
	Segundo	Milhoja casera de boloñesa de lentejas																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
	Martes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de moste																	
	Miércoles	Guarnición	Patatas al vapor																	
		Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	
	Segundo	Tortilla francesa horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
Jueves	Primero	Judías verdes saiteadas con patata																		
	Segundo	Estofado de ternera burguñón																		
Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		
	Primero	Macarrones integrales al pesto																		
Segundo	Caballa a la bilbaina																			
	Guarnición	Zanahoria dado saiteada																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral a banda (marisco)																	
		Segundo	Lecón a la gallega con cachuelos																	
	Guarnición	Ensalada de col fresca																		
		Primero	Sopa de cocido con caldo casero																	
	Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional																		
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo																	
		Segundo	Mertuza en salsa verde con guisantes																	
	Guarnición	-																		
		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria																	
Segundo	Tortilla de patata y calabacín																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judie																		
	Segundo	Hamburguesa al horno																		
Semana 5	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada																	
		Primero	Coliflor saiteada a la gallega (patata, piment																	
	Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana																		
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Martes	Primero	Espaguetis integrales saiteados con champi																	
		Segundo	Salmon al horno con eneldo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
		Primero	Crema de borriato, calabaza y puerro																	
	Segundo	Alubias saiteadas con ajo y perejil																		
		Guarnición	Arroz saiteado con ajo y cebolla																	
Jueves	Primero	Contramusto de pollo al ajillo																		
	Segundo	Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	Guarnición	-																	