

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221	Coditos a la carbonara Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268	Arroz integral con salsa de tomate casera Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707	Sopa casera de cocido Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006	Guiso de lentejas con zanahoria Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan Kcal: 624,187 prot (g): 33,219 lip (g): 22,785 hc (g): 67,736
09	10	11	12	13
Macarrones integrales con salsa de tomate casera Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141	Guiso de alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592	Sopa de verduras con caldo casero Pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943	Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo al estilo riojano Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881	Paella mixta de marisco y magro Pizza margarita casera con base vegetal Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 692,243 prot (g): 27,199 lip (g): 19,891 hc (g): 98,088
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro Abadejo en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 473,875 prot (g): 24,534 lip (g): 11,247 hc (g): 64,17	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Garbanzos con patata y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232	Arroz integral con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 556,027 prot (g): 25,133 lip (g): 18,962 hc (g): 68,707	Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo y patatas Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276	Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo Patata panadera al horno Yogur y pan Kcal: 606,067 prot (g): 32,166 lip (g): 21,292 hc (g): 68,254
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764	Guiso de alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431	Crema de zanahoria Caldereta de pollo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342	Arroz con pollo al curry Guiso de lentejas con verduras Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603	Menestra de verduras salteadas Albóndigas en salsa de tomate casera Puré de patata Yogur y pan Kcal: 837,423 prot (g): 31,464 lip (g): 47,489 hc (g): 68,331
30	31	01	02	03
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA			

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.

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lácteos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lácteos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1									9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Garbanzos salteados															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1									9		11			
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11			
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo con tomate															
			Guarnición	Patatas al vapor															14
	Semana 5	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3							9		11			
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3							9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Jamoncitos de pollo al horno	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones	Pavo al horno con tomate y cebolla	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate casera	Garbanzos con patata y zanahoria	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Hamburguesa de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Guiso de lentejas con verduras	Albóndigas de ave con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Puré de patata
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio											11	
			Segundo	Taco de verduras superfood											11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos											12	14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera												
			Segundo	Merluza a la bilbaina												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero											12	14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa con champiñ												
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y pollo												
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos											12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha												14
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio												
			Segundo	Merluza al gratén												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11	
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate												14
			Guarnición	Puré de patata												14
	Semana 5	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											9	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto											11	
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po											12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nuez					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin nuez	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9		11					
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9		11					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1							9		11		12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2													
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9		11		12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3					9							14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1									9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3					9		11						
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3					9		11		12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Merluza al horno con eneldo							4					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio		1						9		11		
			Segundo	Taco de verduras superfood		1						9		11		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3				9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori												
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1										
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1				4						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1						9		11		
			Segundo	Merluza a la bilbaina						4						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1						9		11	12	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones												
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1										
			Guarnición	Patatas al vapor												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.												
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal		1	2									
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera						4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3				9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1										14
			Segundo	Merluza al ajillo						4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Ragout de cerdo		1										
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1						9		11		
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Estofado de pavo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry										11		
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras		1										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Cinta de lomo con tomate												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
	Semana 5	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1										14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5				9				
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1										14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5				9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto		1	2	3				9		11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po		1		5				9		11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio											9	11
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten											9	
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria												
			Segundo	Salmón al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9	
			Segundo	Merluza a la bilbaína												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten											9	12
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones												14
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.												
			Segundo	Garbanzos salteados												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9	12
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas											3	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio											9	11
			Segundo	Merluza al gratén											9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla											3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Cinta de lomo con tomate												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
	Semana 5	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras											1	14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											9	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras											1	14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											3	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto											1	2
			Segundo	Pollo asado en su jugo											9	11
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po											1	3
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria											9	11
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano											12	14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos sin soja aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa con fideos sin soja	Calabacín salteado con puerro
Tortilla de patata y cebolla	Filete de pavo en salsa	Jamonicitos de pollo al horno	Ternera hervida con patata y zanahoria	Salmón al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja con salsa de tomate	Brócoli salteado con zanahoria	Sopa con fideos sin soja	Crema de acelgas, puerro y zanahoria	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pollo en salsa con champiñones	Magro de cerdo con tomate	Espinacas salteadas con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	-	Patatas al vapor	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro	Sopa con fideos sin soja	Arroz integral con salsa de tomate casera	Brócoli salteado con patatas	Crema de calabaza y calabacín
Abadejo en salsa de tomate casera	Tortilla francesa	Contramuslo de pollo asado en su jugo	Revuelto de huevo y patatas	Ragout de cerdo
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones sin soja aglio-olio	Espinacas salteadas	Crema de zanahoria	Arroz con pollo al curry	Brócoli salteado con zanahoria
Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Tortilla de patata y cebolla	Caldereta de pollo	Pisto de verduras hortelano	Cinta de lomo con tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbre					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin legumbre	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos sin soja aglio-olio	1										11				
			Segundo	Filete de pavo en salsa															
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
			Primero	Sopa con fideos sin soja	1											11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria															14
		Viernes	Guarnición	-															
			Primero	Calabacín salteado con puerro															
			Segundo	Salmón al horno					4										
		Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Primero			Macarrones sin soja con salsa de tomate	1											11			
	Segundo			Merluza a la bilbaína					4										14
	Martes		Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
			Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5											
	Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
			Primero	Sopa con fideos sin soja	1											11	12		14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
	Jueves		Guarnición	-															
			Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
	Viernes		Guarnición	Patatas al vapor															14
			Primero	Arroz con verduras y pollo															
			Segundo	Espinacas salteadas con patatas															14
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de col fresca															14
			Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera					4										14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
			Primero	Sopa con fideos sin soja	1											11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa				3											
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
			Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
			Primero	Brócoli salteado con patatas															14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas				3											14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
			Primero	Crema de calabaza y calabacín															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Patata panadera al horno															14
Primero			Macarrones sin soja aglio-olio	1											11				
Segundo			Merluza al horno con infusión de ajo y perej					4										14	
Martes		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												
Miércoles		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
Jueves		Guarnición	Calabacín salteado																
		Primero	Arroz con pollo al curry													11			
		Segundo	Pisto de verduras hortelano																
Viernes		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
		Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate															14	
Semana 5	Lunes	Guarnición	Patatas al vapor															14	
		Primero	0																
		Segundo	0																
	Martes	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3							9					
	Miércoles	Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón				3							9					
	Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
		Primero	Espirales al pesto	1	2	3								9		11			
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
	Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
		Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3								9		11	12	14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																		

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, kiwi					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Merluza al horno con eneldo							4							14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio		1							9			11		
			Segundo	Taco de verduras superfood		1							9			11		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3					9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria		1												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja		1				4								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera		1							9			11		
			Segundo	Merluza a la bilbaina						4								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero		1							9			11	12	14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano		1												
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.														
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal		1	2											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria														14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos		1	2	3					9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1												14
			Segundo	Merluza al ajillo						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Ragout de cerdo		1												
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio		1							9			11		
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej						4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza														
			Segundo	Estofado de pavo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11		
			Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras		1												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5					9					
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA														
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras		1												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón				5					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto		1	2	3					9			11		
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po		1		5					9			11	12	14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin salmón					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin salmón	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3						9						14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2													
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3						9						14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9							
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio															
			Segundo	Taco de verduras superfood															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos															
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria															
			Segundo	Salmón en salsa de naranja															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza a la bilbaina															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero															
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano															
			Guarnición	Patatas al vapor															
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Garbanzos salteados															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos															
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															
			Segundo	Ragout de cerdo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio															
			Segundo	Merluza al gratén															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Caldereta de pollo															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry															
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Cinta de lomo con tomate															
			Guarnición	Patatas al vapor															
	Semana 5	Lunes	Primero	0															
			Segundo	0															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón															
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA															
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras															
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															
		Jueves	Primero	Espirales al pesto															
			Segundo	Pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po															
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin PLV, frutos sec	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio											11	
			Segundo	Taco de verduras superfood											11	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos											11	12
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera												
			Segundo	Merluza a la bilbaina												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero											11	12
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones												14
			Guarnición	-												
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.												
			Segundo	Garbanzos salteados												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos											11	12
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Ragout de cerdo												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio												
			Segundo	Merluza al gratén												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Caldereta de pollo												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry											11	
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Cinta de lomo con tomate												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
	Semana 5	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											9	
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón											9	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto											11	
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po											11	12
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, queso					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin huevo, queso	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos salteados con patata y zanahori															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Garbanzos salteados															
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Merluza al ajillo				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perej				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Estofado de pavo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo con tomate																
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9							
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3						9		11					
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3						9		11	12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano															
		Martes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3					9		11					
			Segundo	Taco de verduras superfood	1							9		11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido	1							9		11					
			Segundo	Cocido completo al estilo tradicional	1	2	3					9							14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11				
			Segundo	Merluza a la bilbaína				4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras															14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1							9		11		12			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Magro de cerdo al estilo riojano	1														
			Guarnición	Patatas al vapor															14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras y magro.															
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal	1	2													
			Guarnición	Ensalada de col fresca															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria															14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla															14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y	1		3					9		11		12			14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera															
			Segundo	Contramuslo de pollo asado en su jugo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada															14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas															14
			Segundo	Ragout de cerdo	1														
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11					
		Segundo	Merluza al gratén			3	4				9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															14	
		Segundo	Caldereta de pollo																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Jueves	Primero	Arroz con pollo al curry												11				
		Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Guarnición	Ensalada de col fresca															14	
	Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Albóndigas en salsa de tomate casera	1	2	3					9							14	
		Guarnición	Patatas al vapor															14	
Semana 5	Lunes	Primero	0																
		Segundo	0																
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1									9					14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						
		Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA																
	Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1														14	
		Segundo	Revuelto de huevo y bacón			3							9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Jueves	Primero	Espirales al pesto	1	2	3					9		11						
		Segundo	Pollo asado en su jugo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca															14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po	1		3					9		11		12			14	
		Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria															14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada	Coditos aglio-olio	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de verduras con caldo casero	Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla	Taco de verduras superfood	Abadejo al horno con patata y cebolla	Garbanzos con patata y zanahoria	Salmón en salsa de naranja
Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
09	10	11	12	13
Macarrones con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Sopa de verduras con caldo casero	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras
Merluza a la bilbaina	Revuelto de huevo y queso fundido	Palometa a la plancha	Tortilla de patata y calabacín.	Pizza margarita casera con base vegetal
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
16	17	18	19	20
Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro	Sopa de verduras con caldo casero	Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Crema de verduras y hortalizas
Abadejo en salsa de tomate casera	Garbanzos con patata y zanahoria	Salmón al horno	Revuelto de huevo y patatas	Filete de merluza al horno/plancha
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patata panadera al horno
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
23	24	25	26	27
Macarrones integrales aglio-olio	Guiso de alubias blancas con calabaza	Crema de zanahoria	Arroz con verduras	Menestra de verduras salteadas
Merluza al gratén	Tortilla de patata y cebolla	Abadejo al horno	Guiso de lentejas con verduras	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Calabacín salteado	Ensalada de col fresca	Patatas al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan integral	Yogur y pan
30	31	01	02	03
 VACACIONES DE SEMANA SANTA	 VACACIONES DE SEMANA SANTA			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.											
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato												
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												
		Martes	Primero	Coditos aglio-olio												
			Segundo	Taco de verduras superfood												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Abadejo al horno con patata y cebolla												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	-												
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria												
			Segundo	Salmón en salsa de naranja												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera												
			Segundo	Merluza a la bilbaina												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias pintas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Palometa a la plancha												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín.												
			Guarnición	Ensalada de lechuga												14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Pizza margarita casera con base vegetal												
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patatas con judía verde, zanahoria												14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate casera												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla												14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco												
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera												
			Segundo	Salmón al horno												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada												14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas												14
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha												
			Guarnición	Patata panadera al horno												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio												
			Segundo	Merluza al gratén												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con calabaza												
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria												14
			Segundo	Abadejo al horno												
			Guarnición	Calabacín salteado												
		Jueves	Primero	Arroz con verduras												
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras												14
			Guarnición	Ensalada de col fresca												14
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas												
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido												
			Guarnición	Patatas al vapor												14
	Semana 5	Lunes	Primero	0												
			Segundo	0												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón												
			Guarnición	VACACIONES DE SEMANA SANTA												
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras												14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacón												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco												14
		Jueves	Primero	Espirales al pesto												
			Segundo	Pollo asado en su jugo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca												14
		Viernes	Primero	Sopa casera de picadillo con fideos eco, po												14
			Segundo	Garbanzos con patata y zanahoria												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano												