

Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso



¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8
claves

MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestr@s hij@s aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.


¡buen provecho!

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p> | <p>De Temporada</p> | <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 624,016 prot (g): 29,531 lip (g): 24,795 hc (g): 63,948</p> | <p>07</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 701,423 prot (g): 40,625 lip (g): 27,535 hc (g): 68,161</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 483,878 prot (g): 22,043 lip (g): 12,422 hc (g): 67,724</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 373,266 prot (g): 9,899 lip (g): 16,205 hc (g): 43,06</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 656,869 prot (g): 22,724 lip (g): 15,445 hc (g): 101,104</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 568,43 prot (g): 28,133 lip (g): 23,334 hc (g): 57,848</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 506,115 prot (g): 21,575 lip (g): 16,369 hc (g): 69,503</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 512,39 prot (g): 23,409 lip (g): 14,446 hc (g): 67,24</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 687,56 prot (g): 31,264 lip (g): 26,567 hc (g): 74,617</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 619,381 prot (g): 27,127 lip (g): 20,635 hc (g): 77,84</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464</p> | <p>21</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 772,197 prot (g): 30,828 lip (g): 27,93 hc (g): 94,747</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 457,544 prot (g): 23,689 lip (g): 26,19 hc (g): 30,193</p> | <p>23</p> <p>Coditos con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 598,364 prot (g): 23,575 lip (g): 19,201 hc (g): 79,455</p> | <p>24</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 572,806 prot (g): 27,779 lip (g): 15,781 hc (g): 72,602</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 575,446 prot (g): 20,558 lip (g): 20,192 hc (g): 70,996</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 506,552 prot (g): 29,836 lip (g): 19,766 hc (g): 49,27</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 637,9 prot (g): 21,973 lip (g): 15,112 hc (g): 95,004</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 620,929 prot (g): 23,749 lip (g): 30,045 hc (g): 59,017</p> | <p>01</p> <p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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





| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOHAYAZA | APRO | ALTRAMUICES | SULFITOS | | |
|------------|----------------------------|---------------------------------------|---|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|----------|------|-------------|----------|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | |
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb: | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido andaluz | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Segundo | | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | | | |
| Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Contramuslo de pollo al estilo moruno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Martes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Empanadillas de atún | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 9 | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Jueves | Primero | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y | 1 | | | 3 | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado con ajo y cebolla | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Segundo | | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 14 | | | |
| Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |
| Viernes | Primero | Arroz con verduras y salsa de soja | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 | | | |
| | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Judías verdes a la portuguesa Cinta de lomo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Guiso de alubias blancas con verduras Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos | Espaguetis sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Arroz con pollo al curry meloso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Macarrones sin gluten al pomodoro (con tomate y albahaca) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Menestra de verduras salteadas Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos | Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Bacalao con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos | Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Coditos sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Sopa casera de verduras con arroz Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos | Espaguetis sin gluten con tomate Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Brócoli salteado Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
|------------|------------|---|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN GLUTEN | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales sin gluten con tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / plato | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Filete de jurel al horno / plancha | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Jamonicos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | Pp | 1.4 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | |
| | | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis sin gluten aglio-olio | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Viernes | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 1.4 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Martes | Primero | Macarrones sin gluten al pomodoro (con ton | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 1.4 | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | | 2 | | | | | | | 9 | | 12 | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa | | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Contramuslo de pollo al estilo moruno | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Martes | Primero | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, t | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Bacalao con infusión de ajo y perejil | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Jueves | Primero | Coditos sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | | | 1 | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con arroz | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Miércoles | Primero | Espaguetis sin gluten con tomate | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomat | | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Viernes | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Judías verdes a la portuguesa Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Guiso de alubias blancas con verduras Pollo en salsa con champiñones - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Espaguetis sin gluten aglio-olio Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Arroz con pollo al curry meloso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Patatas guisadas con pollo Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Macarrones sin gluten al pomodoro (con tomate y albahaca) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Menestra de verduras salteadas Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Coditos sin gluten con tomate Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Sopa casera de verduras con arroz Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Espaguetis sin gluten con tomate Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | Brócoli salteado Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos | |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN NI LACTOSA

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
|------------------|------------|--|---|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN GLUTEN NI LA | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales sin gluten con tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| | | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / plato | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Filete de jurel al horno / plancha | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Jamonicos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | Pp | 1.4 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 |
| Miércoles | | Primero | Espaguetis sin gluten aglio-olio | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Viernes | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | 4 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Martes | Primero | Macarrones sin gluten al pomodoro (con ton | | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | | 2 | | | | | | | | 9 | | 12 | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa | | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Contramuslo de pollo al estilo moruno | | | | | | | | | | | | | 11 | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Martes | Primero | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tc | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Jueves | Primero | Coditos sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con arroz | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tc | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | Miércoles | Primero | Espaguetis sin gluten con tomate | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | |
| | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | |
| Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Albóndigas sin gluten, sin lactosa con tomat | | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| Viernes | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | | 4 | | | | | | | | | | 1.4 | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 1.4 | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  | | <p>01</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>02</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>03</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>07</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>23</p> <p>Coditos con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>24</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>31</p> |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS | | | |
|-----------------|-----------|------------|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN FRUTOS SECC | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, cebol | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Miércoles | | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Empanadillas de atún | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Miércoles | | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Primero | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Sopa de ave con arroz | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz con verduras al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  | | <p>01</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>02</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>03</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>07</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>24</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales con salsa de tomate</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>31</p> |

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 | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS | | |
|-----------|------------|---|---|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN PLV | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Jamonicos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | Pp | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 3 | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Cinta de lomo a la plancha / horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | | |
| Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Martes | Primero | Lentejas con verduras (patata, calabacín, jur | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Revuelto de huevo | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Coditos con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Sopa de ave con arroz | | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | | |
| | Segundo | Garbanzos salteados con cebolla y zanahori | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Semana 5 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Miércoles | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 | | |
| | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| Viernes | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | | |
| | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  |  VACACIONES SEMANA SANTA | | | |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>07</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>23</p> <p>Coditos con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>24</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>31</p> |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS | | | |
|--------------|-----------|------------|--|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN LENTEJAS | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Guiso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, cebol | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Jueves | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Alubias con zanahoria (alubias, zanahoria, t | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Jueves | | Primero | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y | 1 | | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos salteados con cebolla y zanahori | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | Lunes | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  | | <p>01</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>02</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | <p>03</p>  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>07</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>23</p> <p>Coditos con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>24</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>31</p> |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO AZUL

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 | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | | |
|------------------|-----------|------------|--|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|--|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN PESCADO AZUL | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, cebol | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de pechuga de pavo al horno / planche | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Jueves | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Muslos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | 2 | | | | | | | | | 9 | | 12 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Lentejas con verduras (patata, calabacín, ju | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno / plancha | | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Jueves | | Primero | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Primero | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y | 1 | | | 3 | | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Jueves | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Arroz con verduras al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / pl | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Calabacín al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  |  VACACIONES SEMANA SANTA | | | |
| <p>06</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>07</p> <p>Crema de lentejas y manzana</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>08</p> <p>Espaguetis integrales aglio-olio</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>10</p> <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>meloso de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>13</p> <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>17</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>22</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>23</p> <p>Coditos con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>24</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> |
| <p>27</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>28</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>29</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>30</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> | <p>31</p> |

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 | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUZES | SULFITOS | | |
|-------------|------------|------------|---|---|-----------------------------------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN MARISCO | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, cebol | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Segundo | Jurel en salsa de cítricos | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb. | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Pp | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Segundo | | | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Miércoles | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | | Segundo | Caballa en salsa napolitana | | | | 4 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate c | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | | 14 |
| | Segundo | | | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Miércoles | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju | | 2 | | | | | | 9 | | | 12 | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | 9 | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / ple | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 | |
| | | | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Segundo | | | | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Guarnición | | | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Segundo | | | | Bacalao al horno / plancha | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | 14 |
| Guarnición | | | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Miércoles | Primero | | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | 9 | | | | | | | 14 | |
| | Guarnición | | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Jueves | Primero | | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con salsa de limón | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Guarnición | | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Viernes | Primero | | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | | | 12 | | | 14 | |
| | | | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | 1 | 2 | 3 | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | 14 | |
| | Guarnición | | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | Lunes | | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Martes | | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Miércoles | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | 9 | | 11 | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | 9 | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Primero | Arroz con verduras al wok | 1 | 2 | 3 | | | | 9 | | 11 | 12 | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Abadejo en salsa verde con guisantes | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>  |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> |  <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p> | |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Judías verdes a la portuguesa Magro de cerdo en salsa aromática Puré de patata Fruta fresca y pan blanco | Crema de lentejas y manzana Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral | Espaguetis integrales aglio-olio Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco | Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco | Arroz con pollo al curry meloso de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Patatas guisadas con pollo Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco | Macarrones integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral | Menestra de verduras salteadas Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco | Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Yogur y pan integral | Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco | Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria, Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral | Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco | Coditos con bechamel Tortilla de patata y cebolla Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro Garbanzos con verduras salteados al wok Ensalada de col Fruta fresca y pan integral |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral | Espaguetis integrales gratinados con queso Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco | Brócoli salteado Albóndigas con salsa de tomate casera Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco | |

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO NI 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 | CRUSTACEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS | | |
|------------------------|-----------|------------|---|---|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|------|------------|----------|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SIN PESCADO NI MARISCO | Semana 1 | Lunes | Primero | Espirales al pomodoro con aceituna negra | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 | | |
| | | | Segundo | Guiso de lentejas con calabaza | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla) | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | Miércoles | Guarnición | Patatas cocidas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Guiso de alubias blancas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Tortilla de calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Jueves | Guarnición | Tomate aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Viernes | Segundo | Filete de pechuga de pavo al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Sopa casera de verduras con garbanzos | | | | | | | | | | | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Judías verdes a la portuguesa | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa aromática | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Puré de patata | | 2 | | | | | | | 9 | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de lentejas y manzana | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Espaguetis integrales aglio-olio | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| Viernes | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Arroz con pollo al curry | | | | | | | | | | | | 11 | | | | 14 | |
| | | Segundo | meloso de garbanzos con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 3 | | Lunes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Muslos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate casera | 1 | | | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías) | | 2 | | | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Segundo | Hamburguesa mixta a la jardinera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de calabacín | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Patatas provenzal con ajo y tomillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías) | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Arroz integral con salsa de tomate casera | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Coditos con bechamel | 1 | 2 | | | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | | 14 |
| Viernes | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Zanahoria salteada | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y verduras | 1 | | 3 | | | | | | | 9 | | | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Garbanzos con verduras salteados al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Guarnición | Ensalada de col | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| Semana 5 | | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria) | 1 | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla) | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Espaguetis integrales gratinados con queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | | | | 14 |
| | | | Segundo | Guiso de alubias pintas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Guarnición | Ensalada de lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Primero | Brócoli salteado | | | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Viernes | Segundo | Albóndigas con salsa de tomate casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Primero | Arroz con verduras al wok | 1 | 2 | 3 | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | | 14 | |
| | | Segundo | Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |
| | | Guarnición | Calabacín al horno | | | | | | | | | | | | | | | | 14 | |

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia














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

04 Juego


























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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

|  Si en el cole el primer plato fue... |  Para cenar puede ser... | |
|--|---|---|
|  Verdura |  |  Pasta/Arroz |
|  Pasta/Arroz |  |  Verdura |
|  Legumbres |  |  Verdura   Pasta/Arroz |

SEGUNDOS PLATOS

|  Si en el cole el segundo plato fue... |  Para cenar puede ser... | |
|---|---|---|
|  Huevo |  |  carne   Pescado |
|  Pescado |  |  Huevo   carne |
|  Legumbres |  |  Verdura   Huevo |
|  carne |  |  Huevo   Pescado |
|  Fruta |  |  lácteo |