

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                                                                                   | 03                                                                                                                                                                                                                                                             | 04                                                                                                                                                                                                                                                      | 05                                                                                                                                                                                                                                       | 06                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 485,864 prot (g): 12,771 lip (g): 18,607 hc (g): 61,221</p>                              | <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 625,822 prot (g): 20,742 lip (g): 20,835 hc (g): 84,268</p>                                      | <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 591,017 prot (g): 29,323 lip (g): 20,995 hc (g): 68,707</p>          | <p>Sopa casera de cocido</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 609,067 prot (g): 24,786 lip (g): 19,74 hc (g): 76,006</p>                                            | <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 638,977 prot (g): 33,865 lip (g): 23,142 hc (g): 69,963</p>  |
| 09                                                                                                                                                                                                                                                   | 10                                                                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                                                                                                                       | 13                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 475,292 prot (g): 22,318 lip (g): 11,964 hc (g): 65,141</p>                | <p>Guiso de alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 570,079 prot (g): 18,735 lip (g): 18,999 hc (g): 70,592</p>                | <p>Sopa de verduras con caldo casero</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 456,034 prot (g): 26,065 lip (g): 12,845 hc (g): 55,943</p>                                                              | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro de cerdo al estilo riojano</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 608,702 prot (g): 29,082 lip (g): 17,851 hc (g): 76,881</p>                | <p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Pizza margarita casera con base vegetal</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 707,033 prot (g): 27,845 lip (g): 20,248 hc (g): 100,315</p> |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                                                                                                                       | 20                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Guiso de patatas con judía verde, zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo en salsa de tomate casera</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 473,875 prot (g): 24,534 lip (g): 11,247 hc (g): 64,17</p> | <p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Garbanzos con patata y zanahoria</p> <p>Ensalada de tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 559,381 prot (g): 23,959 lip (g): 13,642 hc (g): 78,232</p> | <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 524,15 prot (g): 24,869 lip (g): 15,885 hc (g): 68,074</p> | <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 571,636 prot (g): 26,634 lip (g): 20,501 hc (g): 64,276</p> | <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 620,857 prot (g): 32,812 lip (g): 21,649 hc (g): 70,481</p>                         |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                                                                                                                       | 27                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Macarrones integrales aglio-olio</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 603,266 prot (g): 21,867 lip (g): 27,597 hc (g): 62,764</p>                           | <p>Guiso de alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 555,456 prot (g): 18,373 lip (g): 18,998 hc (g): 67,431</p>               | <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 488,834 prot (g): 24,952 lip (g): 17,709 hc (g): 53,342</p>                                                               | <p>Arroz con pollo al curry</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 642,534 prot (g): 23,696 lip (g): 13,502 hc (g): 100,603</p>                | <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate casera</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 852,213 prot (g): 32,11 lip (g): 47,846 hc (g): 70,558</p>               |
| 30                                                                                                                                                                                                                                                   | 31                                                                                                                                                                                                                                                             | 01                                                                                                                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                                                                                                       | 03                                                                                                                                                                                                           |
| <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>                                                                                                                                                                                                                    | <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

## 03 Sostenibilidad

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta

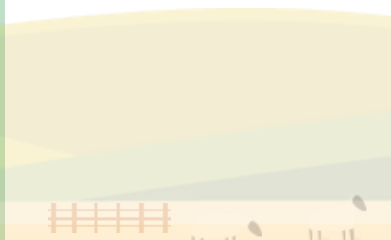
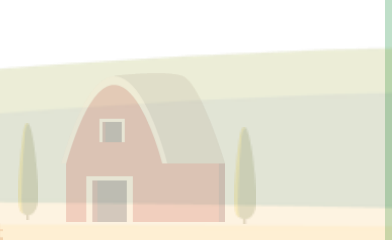


lácteo

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

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

| 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 | SESAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |      |
| Sin frutos secos                                             | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Crema de calabaza asada                      |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            | 14       |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Martes    | Primero    | Coditos a la carbonara                       | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Taco de verduras superfood                   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Miércoles | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al horno                 |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Jueves    | Primero    | Sopa casera de cocido                        | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Cocido completo al estilo tradicional        | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | -                                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Viernes   | Primero    | Guiso de lentejas con zanahoria              | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Salmón en salsa de naranja                   | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | 4        |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Macarrones con salsa de tomate casera        | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Merluza a la bilbaína                        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Martes    | Primero    | Guiso de alubias pintas con verduras         |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Miércoles | Primero    | Sopa de verduras con caldo casero            | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   | 12         |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Pollo en salsa con champiñones               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | -                                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Jueves    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Magro de cerdo al estilo riojano             | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Patatas al vapor                             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Viernes   | Primero    | Arroz con verduras y magro.                  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Pizza margarita casera con base vegetal      | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Guiso de patatas con judía verde, zanahoria  |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Abadejo en salsa de tomate casera            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y cebolla                |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Martes    | Primero    | Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y | 1                                                                                                                                                                                                                           |       | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   | 12         |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Garbanzos con patata y zanahoria             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de tomate fresco                    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Miércoles | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera    |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Contramuslo de pollo asado en su jugo        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Jueves    | Primero    | Guiso de lentejas con verduras               | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas                  |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Viernes   | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Ragout de cerdo                              | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Macarrones integrales aglio-olio             | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      | 9      |         | 11   |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Merluza al gratén                            |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     | 4       |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria fresca       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Martes    | Primero    | Guiso de alubias blancas con calabaza        |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                 |                                                                                                                                                                                                                             |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco          |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Miércoles | Primero    | Crema de zanahoria                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Segundo    | Caldereta de pollo                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | Calabacín salteado                           |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Jueves    | Primero    | Arroz con pollo al curry                     |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         | 11   |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Guiso de lentejas con verduras               | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Ensalada de col fresca                       |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          | Viernes   | Primero    | Menestra de verduras salteadas               |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | Albóndigas en salsa de tomate casera         | 1                                                                                                                                                                                                                           | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      | 9      |         |      |            |          | 14   |
|                                                              |          |           | Guarnición | Patatas al vapor                             |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14   |
|                                                              | Semana 5 | Lunes     | Primero    | 0                                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Segundo    | 0                                            |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          |           | Guarnición | VACACIONES DE SEMANA SANTA                   |                                                                                                                                                                                                                             |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          |      |
|                                                              |          | Martes    | Primero    | Guiso de lentejas con verduras               | 1                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |      |            |          | 14</ |

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

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

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

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

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

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.

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