

**EN ABRIL**

LA PRIMAVERA REFLEJA EL SOL DEL ATARDECER EN LAS PÁGINAS DEL RECETARIO MÁGICO, ENTRE LOS REFLEJOS APARECE UN TREN DIMINUTO Y LOS HOSTURCITOS SIN PENSARLO SUBEN A ÉL, EN UN INSTANTE, LLEGAN A UNA PEQUEÑA ESTACIÓN DE ALEMANIA, RODEADA DE BOSQUES Y CASAS DE MADERA,



**CEIP HERNÁN CORTÉS**



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...

**¡ ALEMANIA SIGLO XXI!**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



¿Dónde estamos?

Hola, estáis en Wolfsburg. Soy Lukas.

¿Hablas español?

Mi abuelo era español. Vino aquí en tren para trabajar, como hicieron muchos españoles, y se quedó a vivir.

LUKAS INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y CON SU MADRE PREPARA UN PLATO SENCILLO CON PATATAS, ZANAHORIAS Y UNA SALCHICHA ESPECIAL,



¡Qué rico! ¡Sabe igual que el de mamá!

Mi abuelo nos enseñó muchas recetas de España y se quedaron para siempre con nosotros.

LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LOS TRENES UNIERON ALEMANIA Y ESPAÑA NO SOLO CON RAÍLES, SINO TAMBIÉN CON RECUERDOS Y RECETAS,

### SUGERENCIA DE CENAS

Si has comido en el cole...

#### PRIMEROS PLATOS

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

#### SEGUNDOS PLATOS

Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

#### POSTRES

Fruta  
Lácteo

... en casa puedes cenar:

#### PRIMEROS PLATOS

Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

#### SEGUNDOS PLATOS

Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

#### POSTRES

Lácteo o fruta  
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M.  
Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

# RECOMENDACIONES DE CENAS

## ABRIL

MARTES 7	JUDÍAS VERDES REGOGADAS CON BACÓN	HUEVOS POCHÉ	KÉFIR NATURAL
MIÉRCOLES 8	CREMA DE COLIFLOR Y PATATA	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL AJILLO	YOGUR NATURAL
JUEVES 9	CAPONATA DE BERENJENA	SALMÓN AL HORNO	FRUTA
VIERNES 10	PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES	QUESADILLAS INTEGRALES DE JAMÓN Y QUESO	MACEDONIA CASERA
LUNES 13	ESPINACAS A LA CREMA CON QUESO GRATINADO	FILETE DE PAVO	BROCHETA DE FRUTA
MARTES 14	ENSALADA DE TOMATES CHERRY Y QUESO FRESCO	MERLUZA REBOZADA	FRUTA
MIÉRCOLES 15	ENSALADA AL GUSTO	REVUELTO DE SETAS Y BONIATO AL HORNO	YOGUR GRIEGO NATURAL
JUEVES 16	TALLARINES SALTEADOS CON VERDURITAS, POLLO Y SALSA DE SOJA		FRUTA NATURAL
VIERNES 17	BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN	TORTILLA DE PATATA	FRUTA
LUNES 20	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	LIBRITOS DE POLLO	BROCHETA DE FRUTA
MARTES 21		HAMBURGUESAS CASERA COMPLETA CON PATATAS AL HORNO	KÉFIR NATURAL
MIÉRCOLES 22	ENSALADA MURCIANA DE TOMATE	ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS AL AJILLO	MACEDONIA CASERA
JUEVES 23	CREMA DE ZANAHORIA	EMPANADILLAS CASERAS DE CARNE Y VERDURITAS	FRUTA
VIERNES 24	HUMMUS DE LEGUMBRE CON PALITOS DE ZANAHORIA	CREPE DE ESPINACAS CON CARNE Y QUESO	FRUTA
LUNES 27	COLIFLOR GRATINADA	PASTEL DE ATÚN	YOGUR NATURAL
MARTES 28		CALABACÍN RELLENO AL GUSTO	MADEDONIA CASERA
MIÉRCOLES 29	CUSCÚS SALTEADO TOMATE CHERRY Y QUESO FETA	HUEVOS RELLENOS	YOGUR GRIEGO
JUEVES 30	GUISANTES CON CEBOLLA POCHADA	SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE SOJA	FRUTA

**¿SABÍAS QUE...?**

Tanto el *aceite de oliva virgen extra (AOVE)* como el *aceite de oliva virgen (AOV)* son puro zumo de aceituna, extraídos mediante procedimientos mecánicos. En función de su calidad sensorial y propiedades se clasifica finalmente como aceite de oliva virgen o virgen extra.

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

## ABRIL

LUNES	PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO Y CHOCOLATE DEL 85%
MARTES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE Y HUEVO REVUELTO
MIÉRCOLES	LECHE Y BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA
JUEVES	SÁNDWICH A LA PLANCHA DE CREMA DE CACHUETE Y PLÁTANO MADURO
VIERNES	YOGUR GRIEGO Y MACEDONIA CASERA DE FRUTAS

LUNES	BARRITAS SALUDABLES DE CEREALES Y FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
MARTES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE ATÚN Y TOMATE
MIÉRCOLES	TORTITAS CASERAS DE AVENA, FRESA Y ARÁNDANOS
JUEVES	BOL DE KÉFIR CON MANGO DESHIDRATADO Y COPOS DE MAÍZ SIN AZÚCAR
VIERNES	TOSTADA EN PAN INTEGRAL DE AGUACATE Y QUESO FRESCO

### TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

El **pan integral** es más saludable que el pan blanco. El **pan blanco** está elaborado con harinas refinadas. Para ello, al grano de cereal se le quita el salvado (que contiene la fibra) y el germen (contiene ácidos grasos y vitaminas) y se queda únicamente el endospermo, que contiene principalmente almidón. Al retirarse la fibra, el azúcar del almidón pasa más rápido a la sangre y sube el pico de insulina. Además, con ello pierde su poder saciante y muchos nutrientes que resultan muy beneficiosos para el organismo.

La **lactosa** es el azúcar natural de la leche y es la responsable de su sabor ligeramente dulce. Las personas que presentan **intolerancia a la lactosa** no tienen o presentan menor cantidad de **lactasa**, la enzima necesaria para digerir esta lactosa.

¿SABÍAS  
QUE...?

# RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

## ABRIL

LUNES	BOL DE FRUTA VARIADA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL
MARTES	BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA Y VASO DE LECHE
MIÉRCOLES	SÁNDWICH EN PAN INTEGRAL DE PATÉ DE ATÚN Y QUESO CREMA
JUEVES	YOGUR GRIEGO Y FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES	PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE ALMENDRAS Y PIEZA DE FRUTA
LUNES	BOCADILLO EN PAN INTERGAL DE QUESO CREMA Y PAVO
MARTES	BATIDO DE KÉFIR Y PLÁTANO Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
MIÉRCOLES	BARRITAS CASERAS DE CEREALES Y FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
JUEVES	BOL DE FRUTA VARIADA Y YOGUR NATURAL
VIERNES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE QUESO, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA
UNA RECETA PARA HACER EN FAMILIA	<b>INGREDIENTES:</b> 200 g harina espelta integral 50 g de aceite de oliva virgen 100 g de agua Sal Atún Pisto casero
	<b>PREPARACIÓN:</b> 1) Mezclamos la harina con el aceite, el gua y la sal. Amasamos hasta que estén integrados todos los ingredientes y formamos una bola. 2) Dividimos la masa en 8 –10 porciones 3) Mezclamos el pisto con el atún y reservamos. 4) Estiramos la masa con un rodillo, colocamos el relleno y formamos la empanadilla. 5) Pintamos con huevo y pinchamos con un tenedor. 6) Horneamos 20 minutos a 180 grados

### EMPANADILLAS DE ATÚN Y PISTO SALUDABLES

En las cremas y purés de verduras el tiempo de cocción y la cantidad de agua que añada cuanto menos mejor para minimizar la pérdida de vitaminas y minerales. Un truco sería aprovechar el caldo sobrante para realizar otras elaboraciones como sopa, guisos...

¿SABÍAS QUE...?



## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

### Lunes

**13 Fideuá de verduras ecológicas**  
**Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)**  
**Pan y yogur natural**

631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip.  
 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.

**20 Judías verdes al estilo provenzal**  
**Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)**  
**Pan y melón**

658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.  
 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

**27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)**  
**Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa**  
**Pan y yogur natural**

674kcal. 55,18% H.C. 15,96% Prot. 30,74% Lip.  
 5g AGS. 102gm Ca. 3mg Fe. 354ug A.

**14 Brócoli eco a la bilbaína**  
**Tortilla de patata con ensalada variada**  
**Pan integral y mandarina**

691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.  
 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

**21 Arroz integral a la napolitana**  
**Falafel de garbanzos con patatas panaderas**  
**Pan integral y pera**

651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.  
 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

**28 Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**  
**Gallineta en salsa de tomate y verduras**  
**Pan integral y plátano ecológico**

615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip.  
 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.

**15 Guiso de lentejas eco con verduras**  
**Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas**  
**Pan y plátano**

702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip.  
 6g AGS. 199gm Ca. 4mg Fe. 956ug A.

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**  
**Huevos revueltos con queso y pisto manchego**  
**Pan y manzana**

677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.  
 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

**29 Lentejas ecológicas a la hortelana**  
**Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate**  
**Pan y sandía**

623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

**16 Puré de calabaza y zanahoria**  
**Pollo guisado con arroz integral**  
**Pan integral y pera ecológica**

680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.  
 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

**23 Macarrones integrales con tomate**  
**Salmón al horno con limón y ensalada**  
**Pan integral y mandarina eco**

680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.  
 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

**30 Paella de marisco**  
**Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada**  
**Pan integral y naranja**

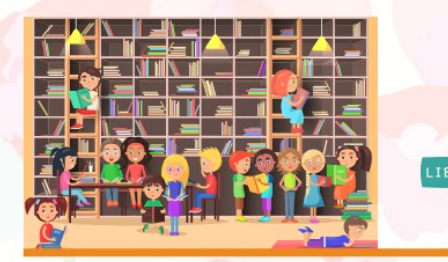
679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.  
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

**17 Sopa de cocido con fideos ecológicos**  
**Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)**  
**Pan y naranja**

668kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.  
 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

**24 Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)**  
**Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada**  
**Pan y plátano**

679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.  
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

**Hostur**  
 Celectividades y Turismo



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





Monday

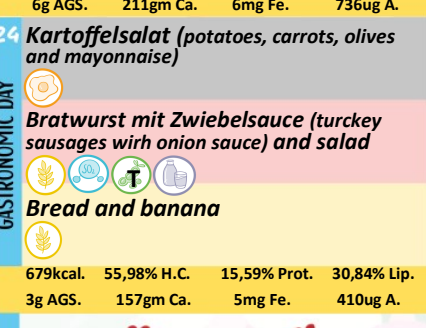
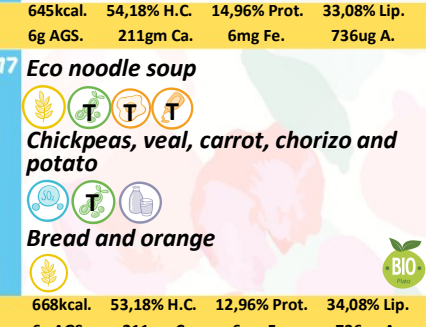
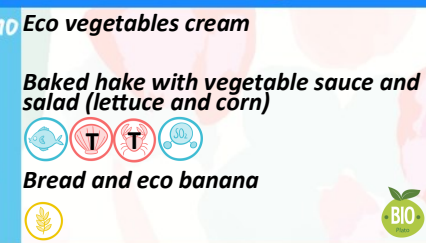
## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday

<p><b>7</b> Pasta with homemade tomato sauce</p> <p>Stewed chicken meatballs with sauteed ecological vegetables</p> <p>Wholemeal bread and orange</p> <p>652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.</p>	<p><b>8</b> Stewed white beans with vegetables</p> <p>Potato fritter with salad (lettuce and corn)</p> <p>Bread and apple</p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p><b>9</b> Rice with carrot, pumpkin and pepper</p> <p>Scrambled eggs with mixed salad</p> <p>Wholemeal bread and pear</p> <p>629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154mg Ca. 5mg Fe. 632ug A.</p>	<p><b>10</b> Eco vegetables cream</p> <p>Baked hake with vegetable sauce and salad (lettuce and corn)</p> <p>Bread and eco banana</p> <p>645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211mg Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p><b>13</b> Eco vegetable fideua</p> <p>Breaded haddock with salad (lettuce and carrots)</p> <p>Bread and natural yoghurt</p> <p>631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217mg Ca. 4mg Fe. 652ug A.</p>	<p><b>14</b> Stewed eco broccoli with garlic, oil and paprika</p> <p>Potato omelette with mixed salad</p> <p>Wholemeal bread with tangerine</p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p><b>15</b> Stewed eco lentils with vegetables</p> <p>Vegetable lasagna gratin with bechamel sauce and salad (lettuce and olives)</p> <p>Bread and banana</p> <p>702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 956ug A.</p>	<p><b>16</b> Pumpkin and carrot cream</p> <p>Stewed chicken with wholemeal rice</p> <p>Wholemeal bread and eco pear</p> <p>680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112mg Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>
<p><b>20</b> Provenzal style-green beans</p> <p>Breaded cod with salad (lettuce, corn and beet)</p> <p>Bread and melon</p> <p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162mg Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p><b>21</b> Neapolitan style-wholemeal rice</p> <p>Chickpeas falafel with diced potatoes</p> <p>Wholemeal bread and pear</p> <p>651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114mg Ca. 5mg Fe. 735ug A.</p>	<p><b>22</b> Stewed red beans with chorizo</p> <p>Scrambled eggs with cheese and ratatouille</p> <p>Bread and apple</p> <p>677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 97mg Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>	<p><b>23</b> Wholemeal pasta with tomato sauce</p> <p>Baked salmon with lemon and salad</p> <p>Wholemeal bread and tangerine</p> <p>680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112mg Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>
<p><b>27</b> Legumes cream (pumpkin, carrots and peas)</p> <p>French omelette with turkey and salad (lettuce, corn and quinoa)</p> <p>Bread and natural yoghurt</p> <p>674kcal. 55,18% H.C. 15,96% Prot. 30,74% Lip. 5g AGS. 102mg Ca. 3mg Fe. 354ug A.</p>	<p><b>28</b> Wholemeal pasta salad (tomatos, olives, carrots and onion)</p> <p>Redfish with tomato sauce and vegetables</p> <p>Wholemeal bread and banana</p> <p>615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.</p>	<p><b>29</b> Stewed eco lentils with vegetables</p> <p>Grilled pork loin with salad (lettuce and tomato)</p> <p>Bread and watermelon</p> <p>623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66mg Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p><b>30</b> Seafood paella</p> <p>Hake medallion with green sauce and mixed salad</p> <p>Wholemeal bread and orange</p> <p>679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157mg Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>



As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.



Fruit selection may vary depending on ripeness.



**EN ABRIL**

LA PRIMAVERA REFLEJA EL SOL DEL ATARDECER EN LAS PÁGINAS DEL RECETARIO MÁGICO, ENTRE LOS REFLEJOS APARECE UN TREN DIMINUTO Y LOS HOSTURCITOS SIN PENSARLO SUBEN A ÉL, EN UN INSTANTE, LLEGAN A UNA PEQUEÑA ESTACIÓN DE ALEMANIA, RODEADA DE BOSQUES Y CASAS DE MADERA,



**CEIP HERNÁN CORTÉS**  
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...

**¡ ALEMANIA SIGLO XXI!**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon: **hostur1993**



Hola, estáis en Wolfsburg. Soy Lukas.

¿Dónde estamos?

¿Hablas español?

Mi abuelo era español. Vino aquí en tren para trabajar, como hicieron muchos españoles, y se quedó a vivir.

LUKAS INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y CON SU MADRE PREPARA UN PLATO SENCILLO CON PATATAS, ZANAHORIAS Y UNA SALCHICHA ESPECIAL,



¡Qué rico! ¡Sabe igual que el de mamá!

Mi abuelo nos enseñó muchas recetas de España y se quedaron para siempre con nosotros.

LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LOS TRENES UNIERON ALEMANIA Y ESPAÑA NO SOLO CON RAÍLES, SINO TAMBIÉN CON RECUERDOS Y RECETAS,

**SUGERENCIA DE CENAS**

**Si has comido en el cole...**

**PRIMEROS PLATOS**  
Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

**SEGUNDOS PLATOS**  
Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**POSTRES**  
Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

**PRIMEROS PLATOS**  
Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**SEGUNDOS PLATOS**  
Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.



### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

13 Fideuá de verduras ecológicas

Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

Pan y yogur natural

14 Brócoli eco a la bilbaína

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan integral y mandarina

15 Parrillada de verduras

Pastel de patata y pollo casero con lechuga y aceitunas

Pan y plátano

16 Puré de calabaza y zanahoria

Pollo guisado con salteado de calabacín y berenjena

Pan integral y pera ecológica

17 Sopa de cocido (sin fideos)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

20 Judías verdes al estilo provenzal

Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan y melón

21 Arroz integral con salsa de tomate casera

Pollo guisado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Pan integral y pera

22 Alubias pintas estofadas con chorizo

Huevos revueltos con queso y pisto manchego

Pan y manzana

23 Macarrones integrales con tomate

Salmón al horno con limón y ensalada

Pan integral y mandarina eco

24 Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)

Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y plátano

Jornada Gastronómica

27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)

Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga y maíz

Pan y yogur natural

28 Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)

Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan integral y plátano ecológico

29 Lentejas ecológicas a la hortelana

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

30 Paella de marisco

Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada

Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**13 Fideuá de verduras ecológicas**  
Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
Pan y yogur desnatado

**14 Brócoli eco a la bilbaína**  
Tortilla francesa con ensalada variada  
Pan integral y mandarina

**15 Parrillada de verduras**  
Pastel de patata y pollo casero con lechuga y aceitunas  
Pan y plátano

**16 Puré de calabaza y zanahoria**  
Pollo guisado con salteado de calabacín y berenjena  
Pan integral y pera ecológica

**17 Sopa de cocido de fideos ecológicos**  
Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo (no patata, no chorizo)  
Pan y naranja

**20 Judías verdes al estilo provenzal**  
Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
Pan y melón

**21 Arroz integral salteado con verduras**  
Pollo guisado con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Pan integral y pera

**22 Alubias pintas estofadas con zanahoria**  
Huevos revueltos con salteado con calabacín y berenjena  
Pan y manzana

**23 Macarrones integrales salteados**  
Salmón al horno con limón y ensalada  
Pan integral y mandarina eco

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**  
Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)  
Pan y plátano

**27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)**  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Pan y yogur desnatado

**28 Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**  
Gallineta al horno con verduras  
Pan integral y plátano ecológico

**29 Lentejas ecológicas a la hortelana**  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Pan y sandía

**30 Paella de marisco**  
Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

13 Arroz salteado con verduritas eco

Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

Pan y yogur natural

14 Brócoli eco a la bilbaína

Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan y mandarina

15 Guiso de lentejas eco con verduras

Pastel de patata y verduras casero (SH) con lechuga y aceitunas

Pan y plátano

16 Puré de calabaza y zanahoria

Pollo guisado con arroz integral

Pan y pera ecológica

17 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

20 Judías verdes al estilo provenzal

Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan y melón

21 Arroz integral con salsa de tomate

Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, cebolla, zanahoria, patata)

Pan y pera

22 Alubias pintas estofadas con chorizo

Pollo al horno con pisto manchego

Pan y manzana

23 Macarrones (SH) con tomate

Salmón al horno con limón y ensalada

Pan y mandarina eco

24 Crema de patata, puerro y zanahoria

Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada

Pan y plátano

Jornada Gastronómica

27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)

Pollo en salsa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa

Pan y yogur natural

28 Ensalada de pasta (SH) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)

Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan y plátano ecológico

29 Lentejas ecológicas a la hortelana

Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

30 Paella de marisco

Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada

Pan y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**13** Arroz salteado con verduritas eco  
  
Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
  
Pan y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
  
Pavo al horno en salsa con ensalada variada  
  
Pan y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras  
  
Pastel de patata y verduras casero (SH) con lechuga y aceitunas  
  
Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
  
Pollo guisado con arroz integral  
  
Pan y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos (SH)  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)  
  
Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
  
Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
  
Pan y melón

**21** Arroz integral con salsa de tomate  
  
Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, cebolla, zanahoria, patata)  
  
Pan y pera

**22** Alubias pintas estofadas con chorizo  
  
Pollo al horno con pisto manchego  
  
Pan y manzana

**23** Macarrones (SH) con tomate  
  
Salmón al horno con limón y ensalada  
  
Pan y mandarina eco

**24** Crema de patata, puerro y zanahoria  
  
Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada  
  
Pan y plátano

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
  
Pollo en salsa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
  
Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta (SH) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
  
Gallineta en salsa de tomate y verduras  
  
Pan y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan y sandía

**30** Paella de marisco  
  
Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
  
Pan y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN MELOCOTÓN, SIN KIWI, SIN CACAHUETE



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**13 Fideuá de verduras ecológicas**

*Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

**14 Brócoli eco a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

**15 Guiso de lentejas eco con verduras**

*Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas*

*Pan y plátano*

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz integral*

*Pan integral y pera ecológica*

**17 Sopa de cocido con fideos ecológicos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz integral a la napolitana**

*Falafel de garbanzos con patatas panaderas*

*Pan integral y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Huevos revueltos con queso y pisto manchego*

*Pan y manzana*

**23 Macarrones integrales con tomate**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina eco*

**24 Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)**

*Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada*

*Pan y plátano*

Jornada Gastronómica

**27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)**

*Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

**28 Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano ecológico*

**29 Lentejas ecológicas a la hortelana**

*Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

**30 Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

*Pan integral y naranja*



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**13** Arroz con verduras ecológicas (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no tomate)  
  
Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
  
Pan y yogur natural

**14** Coliflor eco a la bilbaína  
  
Tortilla de patata con ensalada variada (no tomate natural)  
  
Pan integral y manzana

**15** Parrillada de verduras (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no tomate)  
  
Pastel de patata y pollo casero (STL) (no tomate, no brócoli) con lechuga y aceitunas  
  
Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
  
Pollo guisado con arroz integral  
  
Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos (STL)  
  
Ternera, zanahoria, patata, repollo  
  
Pan y plátano

**20** Asado de verduras (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no tomate) al estilo provenzal  
  
Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
  
Pan y melón

**21** Arroz integral salteado con verduras (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no tomate)  
  
Pollo guisado con patatas panaderas  
  
Pan integral y pera

**22** Crema de puerro y patata  
  
Huevos revueltos con queso con salteado de calabacín y berenjena  
  
Pan y manzana

**23** Macarrones (STL) salteados  
  
Salmón al horno con ensalada (no tomate natural)  
  
Pan integral sandía

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
  
Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)  
  
Pan y plátano

**27** Crema de calabacín suave  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
  
Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta (STL) (pimiento rojo, aceituna, zanahoria y cebolla)  
  
Gallineta en salsa de tomate y verduras (no judías verdes, no guisantes, no brócoli)  
  
Pan integral y plátano ecológico

**29** Verduras tricolor (coliflor, zanahoria, patata)  
  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y pepino  
  
Pan y sandía

**30** Paella de marisco (no tomate)  
  
Medallón de merluza en salsa verde (no guisantes, no judía verde) con ensalada variada (no tomate natural)  
  
Pan integral y pera



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas (no judías verdes)</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana (no judías verdes)</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica (no judías verdes)</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y yogur natural</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas (no judías verdes)</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras (no judías verdes)</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>
<p><b>20</b> Asado de verduras al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras (no judías verdes)</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana (no judías verdes)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y yogur natural</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN GLUTEN



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**13** Arroz con verduras ecológicas  
  
Abadejo a la andaluza (SG) con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
  
Pan (SG) y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
  
Tortilla de patata con ensalada variada  
  
Pan (SG) y mandarina

**15** Guiso de lentejas (STG) con verduras  
  
Pastel de patata y verduras casera (SG) con lechuga y aceitunas  
  
Pan (SG) y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
  
Pollo guisado con arroz integral  
  
Pan (SG) y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos (SG)  
  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)  
  
Pan (SG) y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
  
Bacalao al horno en salsa (SG) con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
  
Pan (SG) y melón

**21** Arroz integral a la napolitana  
  
Garbanzos salteados con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)  
  
Pan (SG) y pera

**22** Alubias pintas estofadas con chorizo  
  
Huevos revueltos con queso y pisto manchego  
  
Pan (SG) y manzana

**23** Macarrones (SG) con tomate  
  
Salmón al horno con limón y ensalada  
  
Pan (SG) y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
  
Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)  
  
Pan (SG) y plátano

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
  
Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
  
Pan (SG) y yogur natural

**28** Ensalada de pasta (SG) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
  
Gallineta en salsa de tomate y verduras  
  
Pan (SG) y plátano ecológico

**29** Lentejas (STG) a la hortelana  
  
Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
  
Pan (SG) y sandía

**30** Paella de marisco  
  
Medallón de merluza en salsa verde (SG) con ensalada variada  
  
Pan (SG) y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Pollo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Pastel de patata y verdura casero con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pavo en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de verduras</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo en salsa de verduras con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN CACAHUETE, SIN ANISAKIS, SIN LECHE CRUDA, SIN MELÓN, SIN FRUTAS CON PELO, SIN FRUTAS CON PIEL, SIN MELOCOTÓN



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo (SL) estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja (sin piel)</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata caseros con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana (sin piel)</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera (sin piel)</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Pollo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina (sin piel)</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Pastel de patata y verdura casero (SL) con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera eco (sin piel)</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Lomo de cerdo al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)</p> <p>Pan integral y pera (sin piel)</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con zanahoria</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana (sin piel)</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco (sin piel)</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pavo en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía (sin piel)</p>	<p><b>30</b> Paella de verduras</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo en salsa de verduras con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja (sin piel)</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN PESCADOS PLANOS (GALLO, LENGUADO, RODABALLO, PLATIJA NI ACEDIA)



### Martes

**7** Tallarines en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL** Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas  
 Pan integral y naranja

### Miércoles

**8** Judías blancas guisadas a la hortelana  
 Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)  
 Pan y manzana

### Jueves

**9** Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)  
**INTEGRAL** Huevos revueltos y ensalada mixta  
 Pan integral y pera

### Viernes

**10** Crema de verduras de temporada ecológica  
 Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)  
 Pan y plátano ecológico

**13** Fideuá de verduras ecológicas  
 Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
 Pan y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
**INTEGRAL** Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan integral y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras  
 Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas  
 Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
**INTEGRAL** Pollo guisado con arroz integral  
 Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos ecológicos  
 Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)  
 Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
 Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
 Pan y melón

**21** Arroz integral a la napolitana  
**INTEGRAL** Falafel de garbanzos con patatas panaderas  
 Pan integral y pera

**22** Alubias pintas estofadas con chorizo  
 Huevos revueltos con queso y pisto manchego  
 Pan y manzana

**23** Macarrones integrales con tomate  
**INTEGRAL** Salmón al horno con limón y ensalada  
 Pan integral y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
 Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada  
 Pan y plátano

Jornada Gastronómica

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
 Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
 Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
**INTEGRAL** Gallineta en salsa de tomate y verduras  
 Pan integral y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana  
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y sandía

**30** Paella de marisco  
**INTEGRAL** Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
 Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN CERDO

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



**7** Tallarines en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL**  
Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas  
Pan integral y naranja

**8** Judías blancas guisadas a la hortelana  
Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)  
Pan y manzana

**9** Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)  
**INTEGRAL**  
Huevos revueltos y ensalada mixta  
Pan integral y pera

**10** Crema de verduras de temporada ecológica  
Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)  
Pan y plátano ecológico

**13** Fideuá de verduras ecológicas  
Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
Pan y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
**INTEGRAL**  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Pan integral y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras  
Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas  
Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
**INTEGRAL**  
Pollo guisado con arroz integral  
Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)  
Garbanzos, pollo, zanahoria, patata  
Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
Pan y melón

**21** Arroz integral a la napolitana  
**INTEGRAL**  
Falafel de garbanzos con patatas panaderas  
Pan integral y pera

**22** Alubias pintas estofadas con zanahoria  
Huevos revueltos con queso y pisto manchego  
Pan y manzana

**23** Macarrones integrales con tomate  
**INTEGRAL**  
Salmón al horno con limón y ensalada  
Pan integral y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada  
Pan y plátano

Jornada Gastronómica

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
**INTEGRAL**  
Gallineta en salsa de tomate y verduras  
Pan integral y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
Pan y sandía

**30** Paella de marisco  
**INTEGRAL**  
Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
Sin leguminosas (SLG)

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

**7** Tallarines en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL**  
 Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas  
 Pan integral y naranja

### Miércoles

**8** Judías blancas guisadas a la hortelana  
 Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)  
 Pan y manzana

### Jueves

**9** Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)  
**INTEGRAL**  
 Huevos revueltos y ensalada mixta  
 Pan integral y pera

### Viernes

**10** Crema de verduras de temporada ecológica  
 Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)  
 Pan y plátano ecológico

**13** Fideuá de verduras ecológicas  
 Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
 Pan y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
**INTEGRAL**  
 Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan integral y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras  
 Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas  
 Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
**INTEGRAL**  
 Pollo guisado con arroz integral  
 Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)  
 Garbanzos, pollo, zanahoria, patata  
 Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
 Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
 Pan y melón

**21** Arroz integral a la napolitana  
**INTEGRAL**  
 Falafel de garbanzos con patatas panaderas  
 Pan integral y pera

**22** Alubias pintas estofadas con zanahoria  
 Huevos revueltos con queso y pisto manchego  
 Pan y manzana

**23** Macarrones integrales con tomate  
**INTEGRAL**  
 Salmón al horno con limón y ensalada  
 Pan integral y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
 Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada  
 Pan y plátano

Jornada Gastronómica

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
 Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
 Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
**INTEGRAL**  
 Gallineta en salsa de tomate y verduras  
 Pan integral y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y sandía

**30** Paella de marisco  
**INTEGRAL**  
 Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
 Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

**7** Tallarines en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL** Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas  
 Pan integral y naranja

### Miércoles

**8** Judías blancas guisadas a la hortelana  
 Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)  
 Pan y manzana

### Jueves

**9** Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)  
**INTEGRAL** Huevos revueltos y ensalada mixta  
 Pan integral y pera

### Viernes

**10** Crema de verduras de temporada ecológica  
 Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)  
 Pan y plátano ecológico

**13** Fideuá de verduras ecológicas

Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

Pan y yogur natural

**14** Brócoli eco a la bilbaína

**INTEGRAL** Tortilla de patata con ensalada variada

Pan integral y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras

Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas

Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria

**INTEGRAL** Pollo guisado con arroz integral

Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, pollo, zanahoria, patata

Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal

Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan y melón

**21** Arroz integral a la napolitana

**INTEGRAL** Falafel de garbanzos con patatas panaderas

Pan integral y pera

**22** Alubias pintas estofadas con zanahoria

Huevos revueltos con queso y pisto manchego

Pan y manzana

**23** Macarrones integrales con tomate

**INTEGRAL** Salmón al horno con limón y ensalada

Pan integral y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)

Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada

Pan y plátano

Jornada Gastronómica

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)

Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa

Pan y yogur natural

**28** Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)

**INTEGRAL** Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan integral y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

**30** Paella de marisco

**INTEGRAL** Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada

Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

**7** Tallarines en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL**  
 Albóndigas de pollo (SL) estofadas con verduras ecológicas  
 Pan integral y naranja

### Miércoles

**8** Judías blancas guisadas a la hortelana  
**INTEGRAL**  
 Buñuelos de patata caseros (SL) con ensalada (lechuga y maíz)  
 Pan y manzana

### Jueves

**9** Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)  
**INTEGRAL**  
 Huevos revueltos y ensalada mixta  
 Pan integral y pera

### Viernes

**10** Crema de verduras de temporada ecológica  
**INTEGRAL**  
 Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)  
 Pan y plátano ecológico

**13** Fideuá de verduras ecológicas  
**INTEGRAL**  
 Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)  
 Pan y yogur (SL)

**14** Brócoli eco a la bilbaína  
**INTEGRAL**  
 Tortilla de patata con ensalada variada  
 Pan integral y mandarina

**15** Guiso de lentejas eco con verduras  
**INTEGRAL**  
 Pastel de patata y verdura casero (SL) con ensalada de lechuga y aceitunas  
 Pan y plátano

**16** Puré de calabaza y zanahoria  
**INTEGRAL**  
 Pollo guisado con arroz integral  
 Pan integral y pera ecológica

**17** Sopa de cocido con fideos ecológicos  
**INTEGRAL**  
 Garbanzos, ternera, zanahoria, patata  
 Pan y naranja

**20** Judías verdes al estilo provenzal  
**INTEGRAL**  
 Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)  
 Pan y melón

**21** Arroz integral con salsa de tomate casera  
**INTEGRAL**  
 Garbanzos salteados con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)  
 Pan integral y pera

**22** Alubias pintas estofadas con zanahoria  
**INTEGRAL**  
 Huevos revueltos con pisto manchego  
 Pan y manzana

**23** Macarrones integrales con tomate  
**INTEGRAL**  
 Salmón al horno con limón y ensalada  
 Pan integral y mandarina eco

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)  
**INTEGRAL**  
 Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)  
 Pan y plátano

Jornada Gastronómica

**27** Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)  
**INTEGRAL**  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa  
 Pan y yogur (SL)

**28** Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)  
**INTEGRAL**  
 Gallineta en salsa de tomate y verduras  
 Pan integral y plátano ecológico

**29** Lentejas ecológicas a la hortelana  
**INTEGRAL**  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
 Pan y sandía

**30** Paella de marisco  
**INTEGRAL**  
 Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada  
 Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo (SL) estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata caseros (SL) con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Pastel de patata y verdura casero (SL) con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con zanahoria</p> <p>Huevos revueltos con pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

MENÚ SIN LTP, SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE, SIN MELOCOTÓN, SIN FRESAS, SIN ALBARICOQUE, SIN CIRUELA, SIN KIWI, SIN PIÑA, SIN MANDARINA, SIN MELÓN, SIN UVA, SIN NARANJA, SIN LEGUMBRES, SIN PALOMITAS



## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

<p><b>7</b> Tallarines (STL) salteados con calabacín</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo (STL) estofadas con verduritas ecológicas (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p><b>8</b> Patatas guisadas con verduras (no tomate natural)</p> <p>Pavo asado en salsa con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana (sin piel)</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y pera (sin piel)</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y pepino)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Arroz salteado con verduras eco (no tomate natura)</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y manzana (sin piel)</p>	<p><b>15</b> Salteado de verduras (no tomate natural)</p> <p>Pastel de patata y pollo casero (STL) con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica (sin piel)</p>
<p><b>20</b> Salteado de verduras al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana (no tomate natural)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera (sin piel)</p>	<p><b>22</b> Crema de puerro y patata</p> <p>Huevos revueltos con queso con salteado de calabacín y berenjena</p> <p>Pan y manzana (sin piel)</p>	<p><b>23</b> Macarrones (STL) con tomate (no tomate natural)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno y ensalada (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y pera eco (sin piel)</p>
<p><b>27</b> Crema de calabacín suave</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta (STL) (pimiento rojo, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta al horno y verduras (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Pan y pera (sin piel)</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada (no tomate natural)</p> <p>Pan integral y manzana (sin piel)</p>

**24** Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)

Magro de cerdo al horno con ensalada verde (lechuga y pepino)

Jornada Gastronómica

Pan y plátano



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración



# ABRIL 2026

## MENÚ SIN PIEL DE MELOCOTÓN, SIN KIWI



**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan integral y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan integral y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan integral y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos con patatas panaderas</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan integral y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan integral y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

- Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
- Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
- Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
- Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>7</b> Tallarines en salsa de tomate casera</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Albóndigas de pollo estofadas con verduritas ecológicas</p> <p>Pan y naranja</p>	<p><b>8</b> Judías blancas guisadas a la hortelana</p> <p>Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>9</b> Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Huevos revueltos y ensalada mixta</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>10</b> Crema de verduras de temporada ecológica</p> <p>Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>
<p><b>13</b> Fideuá de verduras ecológicas</p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>14</b> Brócoli eco a la bilbaína</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada variada</p> <p>Pan y mandarina</p>	<p><b>15</b> Guiso de lentejas eco con verduras</p> <p>Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y plátano</p>	<p><b>16</b> Puré de calabaza y zanahoria</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Pollo guisado con arroz integral</p> <p>Pan y pera ecológica</p>
<p><b>20</b> Judías verdes al estilo provenzal</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)</p> <p>Pan y melón</p>	<p><b>21</b> Arroz integral a la napolitana</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Falafel de garbanzos caseros con patatas panaderas</p> <p>Pan y pera</p>	<p><b>22</b> Alubias pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos revueltos con queso y pisto manchego</p> <p>Pan y manzana</p>	<p><b>23</b> Macarrones integrales con tomate</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Salmón al horno con limón y ensalada</p> <p>Pan y mandarina eco</p>
<p><b>27</b> Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga, maíz y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>28</b> Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Gallineta en salsa de tomate y verduras</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p><b>29</b> Lentejas ecológicas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y sandía</p>	<p><b>30</b> Paella de marisco</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada</p> <p>Pan y naranja</p>

Jornada Gastronómica



Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)  
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)  
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)  
 Sin leguminosas (SLG)



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración

