



MENÚ

ABRIL

un
sõño
para ti

DÍA COMIDA

CENA

L 01	VACACIONES SEMANA SANTA	
M 02	LENTEJAS A LA RIOJANA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA FRUTA   	Filete a la plancha con patatas y grelos
X 03	CREMA VEGETAL TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES FRUTA  	Fajitas vegetales con hummus, queso fresco, calabacín y pimientos salteados
J 04	GUIISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA ABADEJO AL HORNO CON PISTO YOGUR  	Revuelto de espinacas y queso fresco
V 05	ENSALADA MIXTA CON HUEVO GUIISO DE CARNE FRUTA  	Arroz tres delicias
L 08	SOPA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR  	Calamares a la plancha con ensalada de brotes y tomate natural
M 09	CREMA DE CALABAZA PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO FRUTA     	Filete a la plancha con patatas y grelos
X 10	LENTEJAS A LA CASERA PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS FRUTA   	Risotto de champiñones y setilla
J 11	JUDÍAS CON AJADA MILANESA DE POLLO CON ARROZ YOGUR  	Calamares a la plancha con ensalada de brotes y tomate natural
V 12	CROQUETAS CON ENSALADA SARDINAS CON PATATA COCIDA FRUTA     	Rollitos de jamón cocido y queso con menestra
L 15	CREMA DE ZANAHORIA LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA YOGUR 	Fajita de hummus y aguacate con ensalada
M 16	ESPIRALES GRATINADOS FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA FRUTA   	Arroz con verduritas
X 17	CALDO VEGETAL POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY YOGUR 	Pescado a la plancha con ensalada
J 18	GARBANZOS CON CALABAZA ARROZ CON CALAMARES FRUTA 	Crema de verduras y tortilla francesa
V 19	CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA FRUTA  	Pizza artesana con pavo y vegetales
L 22	CREMA DE VERDURAS LASAÑA BOLOÑESA YOGUR  	Crep de tortilla rellana de hummus aguacate y tomate
M 23	SOPA MINISTRONE MERLUZA EN SALSAS CON PATATAS FRUTA  	Arroz , brocoli con huevos a la plancha
X 24	PISTO MANCHEGO CON HUEVO ROTTI CON ARROZ YOGUR  	Cus cus , merluza y bastones de calabacín
J 25	FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR FRUTA  	Sopa de verduras y burrito de lentejas, aguacate , brotes y maíz dulce
V 26	GUIISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA TORTILLA CON ENSALADA FRUTA    	Crema de calabaza.Pechuga de pollo con queso fresco
L 29	CREMA DE CALABACÍN COSTILLA ASADA CON PATATAS YOGUR  	Espinacas salteadas. Pizza casera con salmón ahumado, tomates cherry y rúcula
M 30	SOPA DE FIDEOS HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES FRUTA 	Garbanzos salteados, con champiñones y queso mozzarella fundido

ALÉRGENOS



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición. DNI 53172340 C

Inés



MENÚ

Sin pescado

ABRIL



un
sueño
para ti

DÍA COMIDA

- L 01 VACACIONES SEMANA SANTA
- M 02 LENTEJAS A LA RIOJANA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA   
- X 03 CREMA VEGETAL | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA  
- J 04 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | MAGRO A LA CON PISTO | YOGUR 
- V 05 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | GUISO DE CARNE | FRUTA  
- L 08 SOPA DE VERDURAS | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR  
- M 09 CREMA DE CALABAZA | PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO | FRUTA    
- X 10 LENTEJAS A LA CASERA | TORTILLA FRANCESA | FRUTA  
- J 11 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR   
- V 12 CROQUETAS CON ENSALADA | FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA | FRUTA   
- L 15 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 
- M 16 ESPIRALES GRATINADOS | TORTILLA FRANCESA CON MENESTRA | FRUTA  
- X 17 CALDO VEGETAL | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR 
- J 18 GARBANZOS CON CALABAZA | ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS DE TOMATE Y ARROZ | FRUTA
- V 19 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA | FRUTA  
- L 22 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA | YOGUR  
- M 23 SOPA MINISTRONE | PECHUGA EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA 
- X 24 PISTO MANCHEGO CON HUEVO | ROTTI CON ARROZ | YOGUR  
- J 25 FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS | LOMO A LA PLANCHA CON HORTALIZAS | FRUTA 
- V 26 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA | FRUTA  
- L 29 CREMA DE CALABACÍN | COSTILLA ASADA CON PATATAS | YOGUR  
- M 30 SOPA DE FIDEOS | HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES | FRUTA 

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

Inés



MENÚ

Sin cacahuets

ABRIL



un
sóño
para ti

DÍA COMIDA

L 01 VACACIONES SEMANA SANTA

M 02 LENTEJAS A LA RIOJANA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA   

X 03 CREMA VEGETAL | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA  

J 04 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | ABADENO AL HORNO CON PISTO | YOGUR  

V 05 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | GUISO DE CARNE | FRUTA  

L 08 SOPA DE VERDURAS | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR  

M 09 CREMA DE CALABAZA | PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO | FRUTA    

X 10 LENTEJAS A LA CASERA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | FRUTA   

J 11 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR  

V 12 CROQUETAS CON ENSALADA | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA    

L 15 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 

M 16 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA   

X 17 CALDO VEGETAL | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR 

J 18 GARBANZOS CON CALABAZA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA 

V 19 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA | FRUTA  

L 22 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA | YOGUR  

M 23 SOPA MINISTRONE | MERLUZA EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA  

X 24 PISTO MANCHEGO CON HUEVO | ROTTI CON ARROZ | YOGUR  

J 25 FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA  

V 26 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA | FRUTA  

L 29 CREMA DE CALABACÍN | COSTILLA ASADA CON PATATAS | YOGUR  

M 30 SOPA DE FIDEOS | HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES | FRUTA 

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTACEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETS



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C
Inés



MENÚ

Sin lácteos

ABRIL



un **sòño**
para ti

DÍA COMIDA

- L 01 VACACIONES SEMANA SANTA
- M 02 LENTEJAS A LA RIOJANA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA   
- X 03 CREMA VEGETAL | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA  
- J 04 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | ABADENO AL HORNO CON PISTO | YOGUR SIN LACTOSA 
- V 05 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | GUISO DE CARNE | FRUTA  
- L 08 SOPA DE VERDURAS | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR SIN LACTOSA 
- M 09 CREMA DE CALABAZA | PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO SIN LACTOSA | FRUTA    
- X 10 LENTEJAS A LA CASERA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | FRUTA   
- J 11 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR SIN LACTOSA  
- V 12 CROQUETAS CON ENSALADA | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA    
- L 15 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR SIN LACTOSA
- M 16 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA   
- X 17 CALDO VEGETAL | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR SIN LACTOSA
- J 18 GARBANZOS CON CALABAZA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA 
- V 19 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA | FRUTA  
- L 22 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA | YOGUR SIN LACTOSA 
- M 23 SOPA MINISTRONE | MERLUZA EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA 
- X 24 PISTO MANCHEGO CON HUEVO | ROTTI CON ARROZ | YOGUR SIN LACTOSA  
- J 25 FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA  
- V 26 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA | FRUTA  
- L 29 CREMA DE CALABACÍN | COSTILLA ASADA CON PATATAS | YOGUR SIN LACTOSA  
- M 30 SOPA DE FIDEOS | HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES | FRUTA 

ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

Inés



MENÚ

Sin moluscos

ABRIL



un **sòño**
para ti

DÍA COMIDA

- L 01 VACACIONES SEMANA SANTA
- M 02 LENTEJAS A LA RIOJANA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA   
- X 03 CREMA VEGETAL | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA  
- J 04 GUIISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | ABADENO AL HORNO CON PISTO | YOGUR  
- V 05 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | GUIISO DE CARNE | FRUTA  

- L 08 SOPA DE VERDURAS | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR  
- M 09 CREMA DE CALABAZA | PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO | FRUTA    
- X 10 LENTEJAS A LA CASERA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | FRUTA   
- J 11 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA DE POLLO CON ARROZ | YOGUR  
- V 12 CROQUETAS CON ENSALADA | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA    

- L 15 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 
- M 16 ESPIRALES GRATINADOS | FILETE DE GALLO REBOZADO CON MENESTRA | FRUTA   
- X 17 CALDO VEGETAL | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR 
- J 18 GARBANZOS CON CALABAZA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA 
- V 19 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES BOLOÑESA DE SOJA | FRUTA  

- L 22 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA BOLOÑESA | YOGUR  
- M 23 SOPA MINISTRONE | MERLUZA EN SALSAS CON PATATAS | FRUTA  
- X 24 PISTO MANCHEGO CON HUEVO | ROTTI CON ARROZ | YOGUR  
- J 25 FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA  
- V 26 GUIISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA | FRUTA  

- L 29 CREMA DE CALABACÍN | COSTILLA ASADA CON PATATAS | YOGUR  
- M 30 SOPA DE FIDEOS | HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES | FRUTA 

ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

Inés



MENÚ

Sin gluten

ABRIL



un
sóño
para ti

DÍA COMIDA

- L 01 VACACIONES SEMANA SANTA
- M 02 LENTEJAS SIN GLUTEN A LA RIOJANA | TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA | FRUTA  
- X 03 CREMA VEGETAL | TAQUITOS DE PAVO GUISADOS CON MACARRONES | FRUTA 
- J 04 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | ABADENO AL HORNO CON PISTO | YOGUR  
- V 05 ENSALADA MIXTA CON HUEVO | GUISO DE CARNE | FRUTA  
- L 08 SOPA DE VERDURAS SIN GLUTEN | POLLO AL HORNO CON PATATAS | YOGUR 
- M 09 CREMA DE CALABAZA | PIZZA SIN GLUTEN CASERA DE JAMÓN Y QUESO | FRUTA   
- X 10 LENTEJAS SIN GLUTEN A LA CASERA | PASTA CON ATÚN TOMATE Y HORTALIZAS | FRUTA  
- J 11 JUDÍAS CON AJADA | MILANESA SIN GLUTEN DE POLLO CON ARROZ | YOGUR  
- V 12 CROQUETAS SIN GLUTEN CON ENSALADA | SARDINAS CON PATATA COCIDA | FRUTA   
- L 15 CREMA DE ZANAHORIA | LOMO ASADO CON PURÉ DE PATATA | YOGUR 
- M 16 PASTA SIN GLUTEN GRATINADA | FILETE DE GALLO REBOZADO SIN GLUTEN CON MENESTRA | FRUTA  
- X 17 CALDO VEGETAL | POLLO ASADO CON PATATAS Y ZANAHORIAS BABY | YOGUR 
- J 18 GARBANZOS CON CALABAZA | ARROZ CON CALAMARES | FRUTA 
- V 19 CREMA DE CALABACÍN CON HUEVO PICADO | MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA DE SOJA | FRUTA 
- L 22 CREMA DE VERDURAS | LASAÑA SIN GLUTEN BOLOÑESA | YOGUR 
- M 23 SOPA SIN GLUTEN MINISTRONE | MERLUZA EN Salsa CON PATATAS | FRUTA  
- X 24 PISTO MANCHEGO CON HUEVO | ROTTI CON ARROZ | YOGUR  
- J 25 FIDEÚA DE VERDURAS Y HORTALIZAS SIN GLUTEN | SARDINAS CON PATATAS AL VAPOR | FRUTA 
- V 26 GUISO DE ALUBIAS CON ZANAHORIA | TORTILLA CON ENSALADA | FRUTA  
- L 29 CREMA DE CALABACÍN | COSTILLA ASADA CON PATATAS | YOGUR 
- M 30 SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN | HUEVOS COCIDOS CON CHORIZO, PATATAS Y JUDÍAS VERDES | FRUTA 

ALÉRGENOS

-  CONTIENE GLUTEN
-  CRUSTACEOS
-  HUEVOS
-  PESCADO
-  CACAHUETES
-  SOJA
-  LÁCTEOS
-  FRUTOS DE CÁSCARA
-  APIO
-  MOSTAZA
-  GRANOS DE SÉSAMO
-  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
-  MOLUSCOS
-  ALTRAMUCES



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro.
Técnico Superior en Dietética y Nutrición. DNI 53172340 C

Inés