



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>03</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> con patata, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla de atún y fiambre de pavo con ensalada</b></p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p><b>04</b></p> <p><b>Hervido valenciano con huevo duro</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate frito casero</b></p> <p>Fruta de temporada o leche</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p><b>05</b></p> <p><b>Tallarines a la carbonara</b> con leche</p> <p><b>Filete de merluza al horno con verdura</b></p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p><b>06</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindron con patatas fritas y ensalada</b> al horno con tomate, pimentón y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p><b>07</b></p> <p><b>Fideua marinera</b> de marisco y pescado</p> <p><b>Entremeses con ensalada</b> con queso, salchichón, chorizo y pechuga de pavo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa y sardinillas en aceite con ensalada</b></p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo a la plancha con tomate natural</b></p> <p>Fruta de temporada o leche</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas</p> <p><b>Merluza a la andaluza con ensalada</b></p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con patatas fritas caseras y ensalada</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz a la cubana con huevo y atún</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Longaniza de ave al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduritas</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a la plancha con tomate frito casero</b></p> <p>Yogur natural o fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Panalito de ensalada</b> Lechuga, zanahoria, maíz, olivas, huevo con vinagreta de miel</p> <p><b>Arroz zángano</b> arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p><b>Lomo con piñamiel zumbante</b> con salsa de piña y miel</p> <p>Fruta de temporada o leche</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones a la boloñesa</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Filete de merluza a la plancha con ensalada multicolor</b></p> <p>Fruta de temporada y leche</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa cubierta con fideos</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Pollo al horno con verduras y patatas fritas</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz con conejo y pollo</b></p> <p><b>Entremeses con ensalada</b> con queso, salchichón, chorizo y mortadela</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate con azúcar caramelizado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de ternera rellena. Fruta</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Anímate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pícnico vegetal
- Pesca sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Dieta temática
- Día susceptible de festivo, consulte con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	4008kj				
	958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono		Azúcares	Proteínas	Sal	
	87g	21.3g	33.1g	2.6g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p><b>03</b></p> <p><b>Llenties estofades</b> amb creïlla, ceba i pimentó</p> <p><b>Truita amb tonyina i titot amb amanida</b></p> <p>logurt natural o fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p><b>04</b></p> <p><b>Bollit valencià amb ou dur</b> creïlla, safanòria, ceba, bajoques</p> <p><b>Pit de pollastre a la planxa amb tomaca fregit casolà</b></p> <p>Fruita de temporada o llet</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p><b>05</b></p> <p><b>Tallarins a la carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Filet de lluç al forn amb verdures</b></p> <p>Fruita de temporada i llet</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p><b>06</b></p> <p><b>Sopa de au amb fideus</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb patates fregides i amanida</b> al forn amb tomaca, pimentó i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p><b>07</b></p> <p><b>Fideua marinera</b> de marisc i peix</p> <p><b>Entremesos amb amanida</b> amb formatge, llonganissa, xoriço i titot</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Fesols estofats</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita francesa i sardinetes en oli amb amanida</b></p> <p>logurt natural o fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de verdures naturals</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Llom a la planxa amb tomàquet natural</b></p> <p>Fruita de temporada o llet</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Amanida de pasta</b> amb tomaca, tonyina, ceba, dacasa i olives</p> <p><b>Lluç a l'andalusa amb amanida</b></p> <p>Fruita de temporada i llet</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Sopa de au amb fideus</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all amb creïlles fregides casolanes i amanida</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arròs a la cubana amb ou i tonyina</b> amb salsa de tomaca</p> <p><b>Llonganissa d'au al forn</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Llom a la planxa amb tomaca fregit casolà</b></p> <p>logurt natural o fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la vizcaina. Fruita</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Bresqueta d'amanida</b> Lletuga, safanòria, dacsa, olives, ou amb vinagreta de mel</p> <p><b>Arròs abellot</b> arròs de tardor amb bolets i carabassa</p> <p><b>Llom amb pinyamel brunzint</b> amb salsa de pinya i mel</p> <p>Fruita de temporada o llet</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrons a la bolonyesa</b> amb carn picada de porc i tomaca</p> <p><b>Filet de lluç a la planxa amb amanida multicolor</b></p> <p>Fruita de temporada i llet</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc</p> <p><b>Pollastre al forn amb verdures i patates fregides</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i sèpia amb ceba. Fruita</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arròs amb conill i pollastre</b></p> <p><b>Entremesos amb amanida</b> amb formatge, llonganissa, xoriço i mortadel·la</p> <p>Gotet col·legial de nata i xocolata amb sucre caramel·litzat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles d'albergínia, tomaca, formatge i rolet de vedella farcida. Fruita</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festiu</b></p>

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
  - Peix sostenible
  - De temporada
  - Font d'omega3
  - Gastronomia local
  - Suggestiment SOPAR
  - Proteïna vegetal
  - Dia menú temàtic
  - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>3</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> con patata, cebolla y pimienta</p> <p><b>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Hervido valenciano con huevo duro</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas</p> <p><b>Merluza al horno con verduras</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Fideuá marinera con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo fresco a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada de macarrones "sin gluten"</b> con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con ensalada multicolor</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz con verduras y huevo duro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Lomo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p><b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza</p> <p><b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la boloñesa</b> con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Merluza a la plancha con ensalada multicolor</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo al horno con verduras</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz con conejo y pollo</b></p> <p><b>Jamón serrano con ensalada</b> Helado</p>

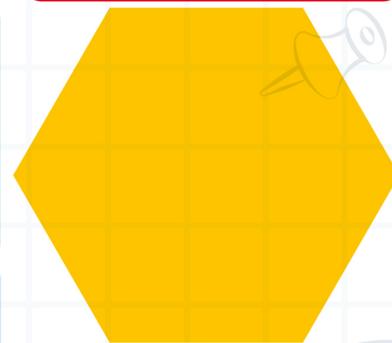


Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>3</b> <b>Lentejas estofadas</b> con patata, cebolla y pimienta <b>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>4</b> <b>Hervido valenciano con huevo duro</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes <b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>5</b> <b>Tallarines napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Cazuela de pavo con tomate y verduras</b> Fruta de temporada	<b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>7</b> <b>Fideuá de verduras</b> <b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>11</b> <b>Crema de verduras</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Lomo fresco a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>12</b> <b>Ensalada de pasta</b> con tomate, huevo, cebolla, maíz y aceitunas <b>Pechuga de pollo rebozada casera con ensalada multicolor</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>14</b> <b>Arroz con verduras y huevo duro</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada
<b>17</b> <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Lomo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz) <b>18</b> <b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza <b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Macarrones salteados con pavo</b> con tomate <b>Cazuela de magro con tomate y ensalada multicolor</b> Fruta de temporada	<b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo al horno con verduras</b> al horno Fruta de temporada	<b>21</b> <b>Arroz con conejo y pollo</b> <b>Jamón serrano con ensalada</b> Helado



Sabías que...



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>3</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> con patata, cebolla y pimiento</p> <p><b>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Hervido valenciano con huevo duro</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Tallarines napolitana</b> con tomate y hortalizas</p> <p><b>Merluza al horno con verduras</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Fideuá marinera</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo fresco a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con ensalada multicolor</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz con verduras y huevo duro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada</p>
<p><b>17</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Lomo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz)</p> <p><b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza</p> <p><b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pavo</b> con tomate</p> <p><b>Merluza a la plancha con ensalada multicolor</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pollo al horno con verduras</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz con conejo y pollo</b></p> <p><b>Jamón serrano con ensalada</b> Minipolo</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>3</b> <b>Lentejas estofadas</b> con patata, cebolla y pimienta <b>Tortilla francesa y jamón serrano con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>4</b> <b>Hervido valenciano con huevo duro</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes <b>Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>5</b> <b>Tallarines napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Merluza al horno con verduras</b> Fruta de temporada	<b>6</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>7</b> <b>Fideuá marinera</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano con ensalada</b> Fruta de temporada
<b>10</b> <b>Alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>11</b> <b>Crema de verduras</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Lomo fresco a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	<b>12</b> <b>Ensalada de pasta</b> con tomate, atún, cebolla, maíz y aceitunas <b>Filete de merluza a la plancha con ensalada multicolor</b> Fruta de temporada	<b>13</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Muslo de pollo al horno con ensalada</b> Fruta de temporada	<b>14</b> <b>Arroz con verduras y huevo duro</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada
<b>17</b> <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> <b>Lomo a la plancha con tomate natural</b> Fruta de temporada	Panalito de ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo duro y maíz) <b>18</b> <b>Arroz zángano</b> con setas y calabaza <b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada	<b>19</b> <b>Macarrones salteados con pavo</b> con tomate <b>Merluza a la plancha con ensalada multicolor</b> Fruta de temporada	<b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo al horno con verduras</b> al horno Fruta de temporada	<b>21</b> <b>Arroz con conejo y pollo</b> <b>Jamón serrano con ensalada</b> Yogur desnatado



Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.