

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

Nachos del vaquero viajero
(hummus de garbanzos con tortitas de maíz)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Natxos del vaquer viatger
(Hummus de cigrons amb
coques de dacsa)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de
formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(aletes de pollastre rustides
amb salsa barbacoa casolana)

Gelat de l'oncle Sam



ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p> <p>CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur</p> <p>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p> <p>CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al curry con manzana Yogur</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil Fruta</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p> <p>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p> <p>CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Huevo duro con queso Yogur</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p> <p>CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p> <p>CENA: Coliflor especiada y lomo en salsa de verduras. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés Fruta</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera Helado del tío Sam</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	18.7g	31.3g
		2.7g

dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

04
Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de safanòria i remolatxa
Hamburguesa mixta amb samfaina
de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita
SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

05
Lletuga, safanòria, dacsà
Cigrons de l'horta
amb carlota, ceba i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

06
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà,
olives
Arròs a banda
amb peix i marisc
Ou dur amb formatge
logurt
SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

07
Lletuga, llombarda, olives
Fesols amb verdures especiades
amb carlota, ceba i carabasseta
Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i regirat de allets. Fruita

08
Lletuga, dacsà, pepino
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca i formatge
Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima
Fruita
SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita

11
Lletuga, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus integrals
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

12
Lletuga, tomaca, safanòria
Lentilles ECO amb sofregit de verdures
amb carlota, ceba i carabasseta
Lluç arrebossat
Fruita
SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

13
Lletuga, dacsà, olives
Crema de floricol
Cuixa de pollastre al curri amb poma
logurt
SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita

14
Lletuga, llombarda, olives
Cigrons camperols
amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó
Filet d'abadejo en ceba amb pinya
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita

15
Lletuga, dacsà, pepino
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla
Fruita
SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

18
Lletuga, safanòria, olives
Dhal de lentilles ECO
Filet de llom en salsa amb cous cous
Fruita
SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

19
Lletuga, dacsà, pepino
Paella amb verdures de temporada
Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert
al forn
Fruita
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

20
Hummus de cigrons amb llesca
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre al xilindró
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita
SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita

21
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives
Macarrons integrals amb salmó i espinacs
Ou dur amb formatge
logurt
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures

22
Lletuga, tomaca, llombarda
Guisat d'alubies blanques amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita
SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita

25
Lletuga, remolatxa, olives
Crema mediterrània
amb creïlla, ceba, safanòria i porro
Llonganisses d'au en salsa lionesa
de ceba al forn
Fruita
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

26
Lletuga, safanòria, dacsà
Estofat de cigrons llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla i ceba
Fruita
SOPAR: Coliflor especiada i llom en salsa de verdures. Fruita

27
Lletuga, tomaca, pepino
Arròs amb bolets
Llom amb estragó a l'estil francès
al forn
Fruita
SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita

28
Lletuga, llombarda, dacsà
LENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Filet de lluç en salsa mery
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita

29
★ Natxos del vaquer viatger
Hummus de cigrons amb coques de dacsà
★ Mac&cheese
Macarrons integrals amb salsa de formatge
★ Aletes Súper Ruta 66
Aletes de pollastre rustides amb salsa barbacoa casolana
★ Gelat de l'onle Sam
SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	18.7g	31.3g
		Sal
		2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo de pavo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo al curry con manzana Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Dhal de lentejas ECO Lomo de pavo en salsa de hortalizas al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo de pavo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				<p>1</p> <p>Festiu</p>
<p>04</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>06</p> <p>. Amanida valenciana amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt</p>	<p>07</p> <p>Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb carlota, ceba i carabasseta Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p>	<p>08</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus integrals Llom de titot a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb carlota, ceba i carabasseta Lluç arrebossat Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, dacsa, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre al curri amb poma Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo en ceba amb pinya al forn amb all i julivert Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita</p>
<p>18</p> <p>Lletuga, safanòria, olives Dhal de lentilles ECO Llom de titot en salsa d'hortalisses al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Paella amb verdures de temporada Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita</p>	<p>20</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca Crema de bròquil Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita</p>	<p>21</p> <p>. Amanida variada amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons integrals amb salmó i espinacs Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>
<p>25</p> <p>Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Llonganisses d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa Estofat de cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Llom de polit amb estragó a l'estil francès al forn Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Filet de lluç en salsa mery al forn amb all i julivert Fruita</p>	<p>29</p> <p>★ Natxos del vaquer viatger Hummus de cigrons amb coques de dacsa ★ Mac&cheese Macarrons integrals amb salsa de formatge ★ Aletes Súper Ruta 66 Aletes de pollastre rustides amb salsa barbacoa casolana ★ Gelat de l'onle Sam</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1 Festivo
04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Champiñón al ajillo Fruta	06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Alcachofas al limón Yogur	07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta
11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Judías verdes salteadas Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta	13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta	14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Patatas al ajillo Fruta
18 Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas con verduras Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta	19 Lechuga, maíz, pepino Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta	20 Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Verduras asadas Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Pisto mallorquín Fruta
25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Patata al horno con especias Fruta	27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Asadillo de pimientos Fruta	28 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta	29 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				1
<p>04 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, dacsà Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Xampinyó a l'all Fruita</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs a banda amb peix Carxofes al llima logurt</p>	<p>07 Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Salmó al forn Fruita</p>
<p>11 Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Bajoques saltades Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Llentilles amb sofregit de verdures Filet de lluç a la llima al forn Fruita</p>	<p>13 Lletuga, dacsà, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre rostít Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb hortalisses Filet d'abadejo en ceba amb pinya Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsà, pepino Arròs amb salsa de tomaca Creilles a l'all Fruita</p>
<p>18 Lletuga, safanòria, olives Guisat de lentilles amb verdures Tumbet mallorquí creilles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsà, pepino Paella de verdures Filet de lluç gratinat amb all i julivert al forn Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons Crema de bròquil Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Verdures torrades Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, llombarda Guisat de fesols blancs amb verdures Samfaina mallorquina Fruita</p>
<p>25 Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb hortalisses Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsà Estofat de cigrons llauradors amb hortalisses Creilles al forn amb espècies Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Pimentons rostits Fruita</p>	<p>28 Lletuga, llombarda, dacsà Llentilles jardinerà amb hortalisses Filet de lluç en salsa mery al forn Fruita</p>	<p>29 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Aletes de pollastre rostides al forn logurt</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de falafel con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05</p> <p>Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>06</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Yogur</p>	<p>07</p> <p>Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Patatas panaderas con cebolla y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa juliana con fideos integrales sopa de verduras</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Cuisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Dhal de lentejas ECO</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Pimiento relleno con guarnición de judías verdes al horno con hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Salteado campestre</p> <p>Fruta</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Macarrones integrales con tomate y aceitunas</p> <p>Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Alcachofas al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Nachos del vaquero viajero Humus de garbanzos con tortitas de maíz</p> <p>Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				1
<p>04 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa de falafel amb samfaina Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, dacsà Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>06 Amanida valenciana amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Arròs amb floricol i alls tendres logurt</p>	<p>07 Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb carlota, ceba i carabasseta Creïlles panaderes amb ceba i pimentó roig Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Graellada de verdures Fruita</p>
<p>11 Lletuga, safanòria, olives Sopa juliana amb fideus integrals sopa de verdures Bajoques saltades Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb carlota, ceba i carabasseta Verdures torrades Fruita</p>	<p>13 Lletuga, dacsà, olives Crema de floricol Pèsols ofegats Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó Carabasseta saltada Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsà, pepino Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita</p>
<p>18 Lletuga, safanòria, olives Dhal de lentilles ECO Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsà, pepino Paella amb verdures de temporada Pimentó farcit amb guarnició de bajoques al forn amb hortalisses Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons amb llesca Crema de bròquil Saltat campestre Fruita</p>	<p>21 Amanida variada amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Macarrons integrals amb tomaca i olives Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, llombarda Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>
<p>25 Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Xampinyó a l'all Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsà Estofat de cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Pimentons torrats Fruita</p>	<p>28 Lletuga, llombarda, dacsà LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Carxofes a la llima Fruita</p>	<p>29 ★ Natxos del vaquer viatger Hummus de cigrons amb coques de dacsà ★ Mac&cheese Macarrons integrals amb salsa de formatge ★ Minestra de verdures ★ Gelat de l'onle Sam</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1 Festivo
04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta	05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta Tortilla española con patata y cebolla Fruta	06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Huevo duro con jamón serrano Gelatina	07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta
11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón al horno Fruta	13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta	14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta	15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta
18 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta	19 Lechuga, maíz, pepino Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta	20 Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Huevo duro con jamón serrano Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta
25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta	26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta	28 Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta	29 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Gelatina



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·liciti 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.</p>				1
<p>04 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, dacsà Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Arròs a banda amb peix Ou dur amb pernil Gelatina</p>	<p>07 Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca Salmó al forn Fruita</p>
<p>11 Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç a la llima al forn Fruita</p>	<p>13 Lletuga, dacsà, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre rostit Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb hortalisses Filet d'abadejo en ceba amb pinya al forn Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsà, pepino Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita</p>
<p>18 Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Llom en salsa d'hortalisses al forn Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsà, pepino Paella de verdures Filet de lluç gratinat amb all i julivert al forn Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons Crema de bròquil Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Ou dur amb pernil Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, llombarda Guisat de fesols blancs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>
<p>25 Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb hortalisses Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsà Estofat de cigrons llauradors amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Llom amb estragó a l'estil francès al forn Fruita</p>	<p>28 Lletuga, llombarda, dacsà Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç en salsa mery al forn Fruita</p>	<p>29 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Aletes de pollastre rostides al forn Gelatina</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

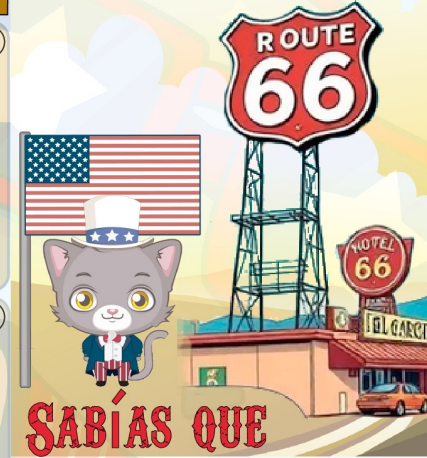
CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de falafel con samfaina Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz con coliflor y ajetes Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Patatas panaderas con cebolla y pimiento Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Parrillada de verduras Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos integrales sopa de verduras Judías verdes salteadas Fruta</p>	<p>12 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Verduras asadas Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Cuisantes rehogados Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Calabacín salteado Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Pimiento relleno con guarnición de judías verdes al horno con hortalizas Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Salteado campestre Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con tomate y aceitunas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Champiñón al ajillo Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Asadillo de pimientos Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Alcachofas al limón Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Menestra de verduras Helado del tío Sam</p>



¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- ✎ Ingredientes ECO
- ✔ Pescado sostenible
- 🌿 De temporada
- 🌀 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				1
<p>04 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa de falafel amb samfaina Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, dacsà Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>06 Amanida valenciana amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Arròs amb floricol i alls tendres logurt</p>	<p>07 Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb carlota, ceba i carabasseta Creïlles panaderes amb ceba i pimentó roig Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsà, pepino Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Graellada de verdures Fruita</p>
<p>11 Lletuga, safanòria, olives Sopa juliana amb fideus integrals sopa de verdures Bajoques saltades Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb carlota, ceba i carabasseta Verdures torrades Fruita</p>	<p>13 Lletuga, dacsà, olives Crema de floricol Pèsols ofegats Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó Carabasseta saltada Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsà, pepino Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita</p>
<p>18 Lletuga, safanòria, olives Dhal de lentilles ECO Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsà, pepino Paella amb verdures de temporada Pimentó farcit amb guarnició de bajoques al forn amb hortalisses Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons amb llesca Crema de bròquil Saltat campestre Fruita</p>	<p>21 Amanida variada amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Macarrons integrals amb tomaca i olives Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, llombarda Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>
<p>25 Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Xampinyó a l'all Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsà Estofat de cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Pimentons torrats Fruita</p>	<p>28 Lletuga, llombarda, dacsà LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Carxofes a la llima Fruita</p>	<p>29 ★ Natxos del vaquer viatger Hummus de cigrons amb coques de dacsà ★ Mac&cheese Macarrons integrals amb salsa de formatge ★ Minestra de verdures ★ Gelat de l'onle Sam</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1 Festivo
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Cazuela de magro con ajetes al horno Fruta</p>	<p>06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz a banda con pescado Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas con sofrito de verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con hortalizas Filete de abadejo encebollado con piña Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Pavo en su jugo Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de lentejas con verduras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella de verduras Filete de merluza gratinado con ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Jamón serrano y queso Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Magro con tomate Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con hortalizas Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con cebolla Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas Magro salteado Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno Fruta</p>	<p>29 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Alitas de pollo rustidas al horno Yogur</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Proteína vegetal
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				1
<p>04 Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au am samfaina al forn Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Cassola de magre amb alls tendres al forn Fruita</p>	<p>06 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Arròs a banda amb peix Pernil i formatge logurt</p>	<p>07 Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsa, pepino Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfàbega amb tomaca Salmó al forn Fruita</p>
<p>11 Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria Llentilles amb sofregit de verdures Filet de lluç a la llima al forn Fruita</p>	<p>13 Lletuga, dacsa, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre rostít Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb hortalisses Filet d'abadejo en ceba amb pinya Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, pepino Arròs amb salsa de tomaca Pavo en su jugo Fruita</p>
<p>18 Lletuga, safanòria, olives Guisat de lentilles amb verdures Llom en salsa d'hortalisses al forn Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsa, pepino Paella de verdures Filet de lluç gratinat amb all i julivert al forn Fruita</p>	<p>20 Hummus de cigrons Crema de bròquil Cuixa de pollastre al chilindrón al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Pernil i formatge Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, llombarda Guisat de fesols blancs amb verdures Magre amb tomaca Fruita</p>
<p>25 Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb hortalisses Longanizas de ave en salsa lionesa al forn amb ceba Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa Estofat de cigrons llauradors amb hortalisses Magre saltat Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Llom amb estragó a l'estil francès al forn Fruita</p>	<p>28 Lletuga, llombarda, dacsa Llentilles jardineria amb hortalisses Filet de lluç en salsa mery al forn Fruita</p>	<p>29 Hummus de cigrons Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Aletes de pollastre rostides al forn logurt</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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.</p>				1 Festivo
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento Tortilla española con patata y cebolla Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur</p>	<p>07 Lechuga, lombarda, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>08 Lechuga, maíz, pepino Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta</p>
<p>11 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos integrales Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza rebozada Fruta</p>	<p>13 Lechuga, maíz, olivas Crema de coliflor Muslo de pollo rustido Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al caldo corto Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta</p>
<p>18 Lechuga, zanahoria, olivas Dhal de lentejas ECO Filete de lomo en salsa con cous cous Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino Paella con verduras de temporada Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta Crema de brócoli Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta</p>	<p>21 Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Macarrones integrales con salmón y espinacas Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>25 Lechuga, remolacha, olivas Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, pepino Arroz con setas Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>29 Nachos del vaquero viajero Hummus de garbanzos con tortitas de maíz Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera Helado del tío Sam</p>



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera, naranja y plátano.
Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>				<p>1</p> <p>Festiu</p>
<p>04</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria i remolatxa Hamburguesa mixta amb samfaina de porc i vedella al forn amb tomaca i hortalisses Fruita</p>	<p>05</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons de l'horta amb carlota, ceba i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita</p>	<p>06</p> <p>Amanida valenciana amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Arròs a banda amb peix i marisc logurt</p>	<p>07</p> <p>Lletuga, llombarda, olives Fesols amb verdures especiades amb carlota, ceba i carabasseta Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita</p>	<p>08</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca i formatge Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus integrals Llom a les herbes provençals al forn Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb carlota, ceba i carabasseta Lluç arrebossat Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, dacsa, olives Crema de floricol Cuixa de pollastre rustido Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, llombarda, olives Cigrons camperols amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó Filet d'abadejo al caldo curt Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita</p>
<p>18</p> <p>Lletuga, safanòria, olives Dhal de lentilles ECO Filet de llom en salsa amb cous cous Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, dacsa, pepino Paella amb verdures de temporada Filet de lluç amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita</p>	<p>20</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca Crema de bròquil Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert Fruita</p>	<p>21</p> <p>Amanida variada amb formatge Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives Macarrons integrals amb salmó i espinacs Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda Guisat d'alubies blanques amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p>
<p>25</p> <p>Lletuga, remolatxa, olives Crema mediterrània amb creïlla, ceba, safanòria i porro Llonganisses d'au en salsa lionesa de ceba al forn Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa Estofat de cigrons llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, pepino Arròs amb bolets Llom amb estragó a l'estil francès al forn Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Filet de lluç en salsa mery al forn amb all i julivert Fruita</p>	<p>29</p> <p>★ Natxos del vaquer viatger Hummus de cigrons amb coques de dacsa ★ Mac&cheese Macarrons integrals amb salsa de formatge ★ Aletes Súper Ruta 66 Aletes de pollastre rustides amb salsa barbacoa casolana ★ Gelat de l'onle Sam</p>



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

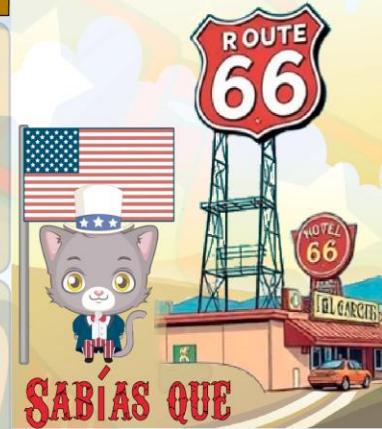
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies al mes se servirà fruita ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
4 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	5 Patata al horno con especias Tortilla francesa Postre permitido	6 Arroz hervido Huevo duro con queso Postre permitido	7 Crema de patata Muslo de pollo asado Postre permitido	8 Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Salmón al horno Postre permitido
11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo en su jugo al horno Postre permitido	12 Patata al horno con especias Filete de merluza al limón Postre permitido	13 Crema de patata Muslo de pollo rustido Postre permitido	14 Patata al horno con especias Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	15 Arroz hervido Tortilla francesa Postre permitido
18 Patata al horno con especias Tortilla francesa Postre permitido	19 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Postre permitido	20 Crema de patata Muslo de pollo al horno Postre permitido	21 Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Huevo duro con queso Postre permitido	22 Arroz hervido Tortilla francesa Postre permitido
25 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	26 Patata al horno con especias Tortilla francesa Postre permitido	27 Arroz hervido Muslo de pollo al horno Postre permitido	28 Patata al horno con especias Filete de merluza al limón Postre permitido	29 Macarrones "sin gluten" hervidos con orégano Alitas de pollo rustidas Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN

(1)



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA

(2)



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

(3)



MOLUSCOS



ALTRAMUCES

NUESTROS PLATOS DEL MENÚ BASAL

Plato	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
CREMA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
GARBANZOS DE LA HUERTA	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
ENSALADA VALENCIANA CON QUESO			×				×							
ALUBIAS CON VERDURAS ESPECIADAS	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
MACARRONES INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	×		①			①	×			①		×		
SOPA DE AVE CON FIDEO INTEGRAL	×	①	①	①		①	①		①			×	①	
LENTEJAS ECO CON SOFRITOS DE VERDURAS	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
CREMA DE COLIFLOR	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
GARBANZOS CAMPEROS	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
ARROZ CON SALSA DE TOMATE												×		
DHAL DE LENTEJAS ECO	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
PAELLA CON VERDURAS DE TEMPORADA	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
CREMA DE BRÓCOLI	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
ENSALADA VARIADA CON QUESO			×				×							
GUISADO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
CREMA MEDITERRÁNEA	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
ESTOFADO DE GARBANZOS CAMPESINOS	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
ARROZ CON SETAS	①	①	×	①		①	①		①			×	①	
LENTEJAS ECO A LA JARDINERA	①	①	①	①		①	①		①			×	①	
MAC&CHEESE	×		①			①	×			①		×		

X= El alérgeno está presente.

① El alérgeno puede estar presente como traza 














(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 29/04/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)							(2)		(3)			
													
NUESTROS PLATOS DEL MENÚ BASAL													
HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO						X						X	
TORTILLA ESPAÑOLA			X										
ARROZ A BANDA	X	X	①	X		X	X		①			X	X
MUSLO DE POLLO AL AJILLO	①	①	X	①		①	①		①			X	①
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE SOJA, MIEL Y LIMÓN	X	X	①	X		X	X		①			X	X
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES	①	①	X	①		①	①		①			X	①
MERLUZA REBOZADA	X	X	X	X									X
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA	①	①	X	①		①	①		①			X	①
FILETE DE ABADEJO ENCEBOLLADO CON PIÑA	X	X	①	X		X	X		①			X	X
TORTILLA DE PATATA			X										
FILETE DE LOMO EN SALSAS CON COUS COUS	X	①	①	①		①	①		①	①		X	①
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		①		X								X	①
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN	X	①	X	①		①	①		①			X	①
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y ESPINACAS	X	①	①	X		①	X			①		X	①
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X										
LONGANIZAS DE AVE EN SALSAS LIONESA	X	①	①	①		X	①		①			X	①
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			X										
LOMO CON ESTRAGÓN AL ESTILO FRANCÉS												X	
FILETE DE MERLUZA CON SALSAS MERY		①		X								X	①
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA						X							
ENSALADA VARIADA (LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, PEPINO, REMOLACHA, OLIVAS)													
NACHOS CON HUMMUS	①						①					X	
HUMMUS DE GARBANZOS CON TOSTA	X											X	
FRUTA DE TEMPORADA													
YOGUR							X						
HELADO			①		①		X	①					

X= El alérgeno está presente.

① El alérgeno puede estar presente como traza.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

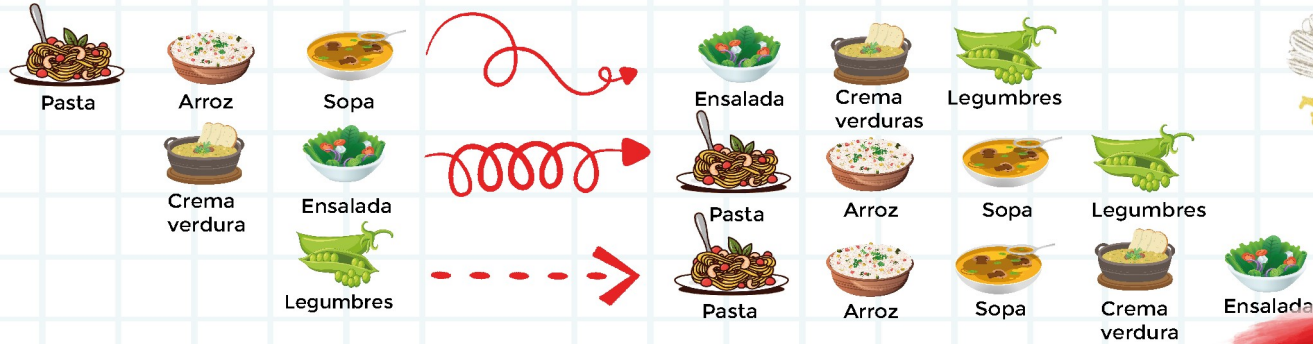
Fecha última revisión 29/04/2026

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

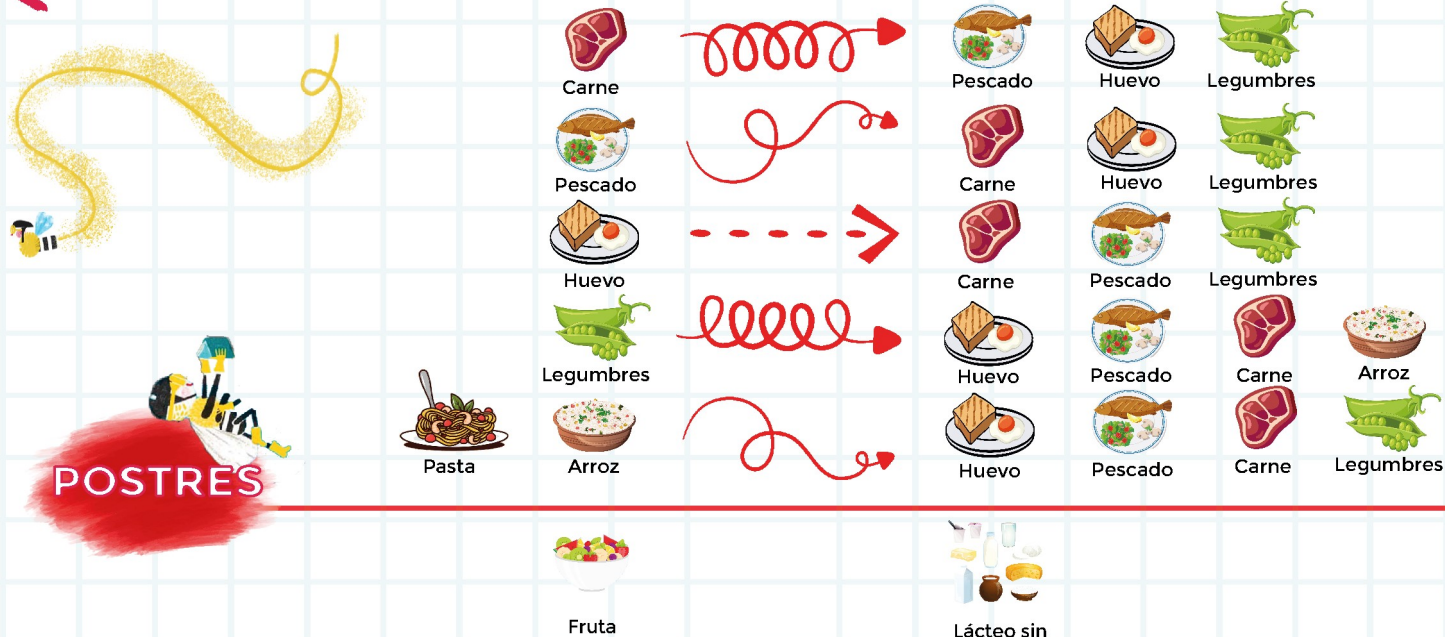
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
legumbres en forma de snacks,
fruta acompañando al sabroso muslo
de pollo y junto con una saludable
receta de pescado. ¡Comer sano y
natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

irco
alimentar cuidando

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.