



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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.

04 Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de remolacha con zanahoria
Capricho de calamar
 Fruta de temporada
 CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

05 Lechuga, zanahoria, remolacha
Garbanzos de la huerta con hortalizas
Muslo de pollo a la portuguesa al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

06 **Ensalada valenciana con queso** con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos
 Helado
 CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

07 Lechuga, maíz, pepino
Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro
Tortilla española con patata y cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

08 **Hummus de garbanzos con tomate** con queso
Espaguetis integrales con tomate
Salmón al horno salsa de soja y limón
 Fruta de temporada
 CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

11 Lechuga, remolacha, maíz
Dhal de LENTEJAS ECO con curry y hortalizas
Merluza rebozada casera con harina de maíz
 Fruta de temporada
 CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

12 Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Magro con ajetes
 Fruta de temporada
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

13 **Snack casero de lenteja**
Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas
Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta

14 Lechuga, lombarda, olivas
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín
Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

15 Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Tortilla rellena de queso
 Fruta de temporada
 CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta

18 **Ensalada verde con queso** lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Espaguetis integrales con salmón y champiñones con queso
 Yogur
 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

19 Lechuga, maíz, pepino
Brócoli salteado con patata, puerro y manzana
Lomo a las hierbas provenzales al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta

20 Lechuga, tomate, lombarda
Olleta alicantina con alubias, LENTEJAS ECO, arroz y hortalizas
Tortilla de cebolla
 Fruta de temporada
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.

21 Lechuga, maíz, olivas
Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa
Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

22 **Hummus de garbanzos con nachos**
Vichysoisse con crostones integrales caseros crema de patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de manzana al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta

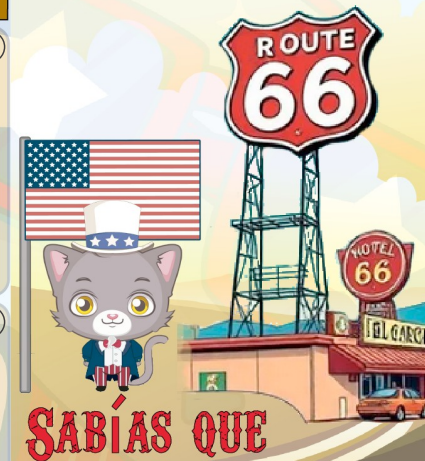
25 Lechuga, zanahoria, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada
 CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

26 Chips caseros de vegetales frescos
Gazpacho andaluz con crujiente de pan con tomate, pimiento y pepino
Guiso de magro con patata dado y verduras
 Fruta de temporada
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

27 Lechuga, maíz, olivas
Arroz especiado con tomate
Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

28 Lechuga, zanahoria, olivas
Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria y tomate
Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada
 Fruta de temporada
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

29 **Ensalada de col**
Mac & Cheese con macarrones integrales y salsa de queso
Alitas súper ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera
 Helado
 CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano. Tres días 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.

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