



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas <b>04</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza casera IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>06</b></p> <p><b>Arroz ECO a la milanese</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patata y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de bacalao</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana con huevo frito</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Paninis caseros. Fruta</p>
<p>Chips de verduras frescas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Paella valenciana con arroz ECO</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas juliana</b></p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. Fruta</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...**

El 14 de Junio se servirá PAN INTEGRAL

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

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ECOLÓGICAS procedentes de la Unión de Agricultores de Nules.

**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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Píscalo vegetal
- Día temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca, cogombre <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llàgrimes de pollastre empanat amb braves de safanòria fresca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Crudités de verdures fresques <b>04</b></p> <p><b>Olleta de cigrons estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pebrot</p> <p><b>Ous trencats</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida grega i llom al pebre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain amb pera</b> amb pèsols i hortalisses</p> <p><b>Pizza casera IRCO</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca <b>06</b></p> <p> <b>Arròs ECO a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Gaspaxo andalús i goulash de titot. Fruita</p>	<p><b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>07</b></p> <p> <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p> SOPAR: Xampinyons amb allada i falxetes de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>10</b></p> <p><b>Guisat mariner amb creilla carré</b> amb calamar, creilla i hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb natxos <b>11</b></p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i regirat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca, cogombre <b>12</b></p> <p> <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Croquetes de bacallà</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau al curri. Fruita</p>	<p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>13</b></p> <p> <b>Arròs ECO a la cubana amb ou fregit</b> amb tomaca</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de bròcoli i titot guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria <b>14</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí</b> llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Paninis casolans. Fruita</p>
<p>Xips de verdures fresques <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb pasta</b> d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p><b>Mandonguilles en salsa espanyola amb pèsols ofegats</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Salmorejo i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca <b>18</b></p> <p> <b>Lentilles llauradors</b> amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Regirat del xef</b> ou amb creilla i companatge cuit</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida russa i llom en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>19</b></p> <p> <b>Macarrons ECO al pesto roig d'alfàbega</b> amb salsa de tomaca</p> <p><b>Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita</p>	<p>Bastons d'albergínia <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> crema de creilla i porro</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides amb festival de dacsca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa meravella i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria <b>21</b></p> <p> <b>Paella valenciana amb arròs ECO</b> amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà amb creïlles juliana</b></p> <p>Terrina de gelat</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i magre en adob casolà. Fruita</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

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·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.



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

**Sabies que...**

El 14 de Juny es servirà PA INTEGRAL

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

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ecológicas procedentes de la Unión Europea.

**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
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</p> <p>solomillo de pollo</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal gratinada</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo gratinados</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de bacalao</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, queso y olivas</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate y huevo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo en salsa con cous cous marroquí</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Aibonigas de ave en salsa española con guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata y pechuga de pavo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Paella Valenciana con arroz ECO</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas juliana</b></p> <p>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
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Pescado rebozado casero con bravas de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de hortalizas con tomate</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones ECO con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Filete de pescado blanco en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate y huevo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa juliana con pasta</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Tortilla francesa con salteado de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras con arroz ECO</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas juliana</b></p> <p>Mini polo</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
<p>3</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>4</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>5</p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>6</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>7</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>
<p>10</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>11</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>13</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>14</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>
<p>17</p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>18</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>19</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b> al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20</p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p><b>Arroz hervido</b></p> <p><b>Filete de merluza a la plancha</b></p> <p>Yogur natural</p>



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con bravas de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones ECO con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Filete de pescado blanco en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de bacalao</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, queso y olivas</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate y huevo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa juliana con pasta</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto del chef</b></p> <p>huevo con patata y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Paella de verduras con arroz ECO</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas juliana</b></p> <p>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
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pollo guisado con zanahoria salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón con guisantes rehogados</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo gratinados</b> con tomate y queso</p> <p>Yogur desnatado</p>
<p><b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, remolacha y maíz</b></p> <p><b>Guiso marinerero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, queso y olivas</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana</b> CON HUEVO COCIDO</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Magro guisado con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Arroz ECO con pollo</b></p> <p><b>Filete de merluza a la plancha</b></p> <p>Yogur desnatado</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
<p>Ensalada sin tomate <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con queso</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con magro</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de lomo rustido</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN TOMATE</p> <p><b>Arroz ECO con hortalizas y huevo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Magro guisado con guisantes rehogados</b></p> <p>sin tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maiz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate <b>21</b></p> <p><b>Paella Valenciana con arroz ECO</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera con patatas juliana</b></p> <p>Yogur</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
<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz ECO con magro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>10</b></p> <p><b>Guiso de pollo con patata carré</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz ECO a la cubana</b> con salsa de tomate y huevo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>19</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Paella Valenciana con arroz ECO</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>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.