



| lunes                                                                                                                                                                                                                                                           | martes                                                                                                                                                                                                                             | miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                    | jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    | Lechuga, tomate, maíz <sup>01</sup><br><b>Sopa de pescado con letras</b><br><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b><br>al horno con tomate, calabacín y pimiento<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta                                          | Festivo <sup>2</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Festivo <sup>3</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Festivo <sup>6</sup>                                                                                                                                                                                                                                            | Festivo <sup>7</sup>                                                                                                                                                                                                               | Festivo <sup>8</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Festivo <sup>9</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Festivo <sup>10</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Festivo <sup>13</sup>                                                                                                                                                                                                                                           | 🍷 Hummus con nachos<br><b>Macarrones integrales napolitana</b><br>con tomate y hortalizas<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta en su jugo<br>🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta     | 🍷 <b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b><br><b>Batido casero de frutas</b><br>🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta                                                                         | Lechuga, pepino, zanahoria <sup>16</sup><br><b>Garbanzos satay</b><br>con calabaza, coco, soja y cilantro<br><b>Huevos al plato</b><br>al horno con pisto de verduras<br>Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta                                                               | Lechuga, lombarda, pepino <sup>17</sup><br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Lechuga, pepino, zanahoria <sup>20</sup><br>🍷 <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta                       | Lechuga, lombarda, olivas <sup>21</sup><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br>🍷 <b>Salmón en salsa de puerros</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta                      | Lechuga, maíz, olivas <sup>22</sup><br>🍷 <b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta | Lechuga, tomate, maíz <sup>23</sup><br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con hortalizas<br><b>Filete de merluza a la romana casera al limón</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Ensalada casera y hamburguesa de falafel. Fruta                                                                                            | kikos caseros de garbanzo <sup>24</sup><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Consomé y lomo al ajillo. Fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Chips caseros de vegetales frescos <sup>27</sup><br><b>Vichysoisse cremosa</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas con cous cous</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta | Lechuga, zanahoria, olivas <sup>28</sup><br>🍷 <b>Rancho canario con fideo integral</b><br>con garbanzos<br><b>Tortilla de queso</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta | Lechuga, maíz, pepino <sup>29</sup><br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta                                                                             | 🌟 Tzatziki <sup>30</sup><br>salsa griega de yogur y pepino<br>🌟 <b>Horiatiki</b><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano<br>🌟 <b>Musaka</b><br>con carne picada de cerdo, berenjena y tomate<br>🌟 <b>Flan del Olimpo</b><br>Flan de queso casero<br>🌙 CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta | INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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 al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos. |



## SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

Dos días a la semana se servirá pan integral

## CONSEJOS SALUDABLES

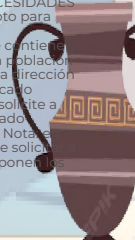
¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- eco 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       |
|---------------------|----------|-----------|
| 3468kj              |          |           |
| 829kcal             | 38.4g    | 7.4g      |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas |
| 86g                 | 19.4g    | 28.7g     |
|                     |          | 2.6g      |





dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

**Hummus amb natxos**  
**Macarrons integrals napolitana**  
amb tomaca i hortalisses  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita en el seu suc

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives  
**Arròs de rap, gamba i brots d'all**  
Batut casolà de fruites

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Cigrons satai**  
amb carabassa, coco, soja i coriandre  
**Ous al plat**  
al forn amb samfaina de verdures  
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, cogombre  
**Crema de floricol amb formatge**  
**Llom al forn amb arbrats de bròcoli**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita

SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita

SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita

SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Llenties ECO amb porro i safanòria**  
amb hortalisses  
**Trita de creïlla**  
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Salmó en salsa de porros**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives  
**Sopa de bullit amb verdures i fideu integral**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, dacsa  
**Cassoulet de fesols**  
amb hortalisses  
**Filet de lluç a la romana casolana a la llima**  
Fruita de temporada

kikos casolans de cigró  
**Crema de safanòria, poma i gingebre**  
**Filet de llom amb salsa de ceba**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

SOPAR: Amanida de ceba i ham amb tomaca i formatge. Fruita

SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos  
**Vichysoisse cremosa**  
crema de creïlla i porro  
**Aletes de pollastre rostides con cous cous**  
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives  
**Ranxo canari amb fideu integral**  
amb cigrons  
**Trita de formatge**  
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, cogombre  
**Arròs amb caxofa de temporada**  
**Filet d'abadejo arrebossat casolà al pebre roig**  
Fruita de temporada

**Fizatziki**  
salsa grega de iogurt i cogombre  
**Horiatiki**  
tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga  
**Musaka**  
amb carn picada de porc, albergínia i tomaca  
**Flam de l'Olimp**  
sopa de formatge i xampinyons amb truita de verat Fruita

SOPAR: Minestrone de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita

SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blau al curri. Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita



## SABIES QUE ?

Del 6 al 10 d'abril el nostre menjador acompanyat d'un pa deliciós!

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

Dos dies a la semana se servirà pan integral

## CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Creix | ACS       |
|--------------------|-------|-----------|
| 3468kj             |       |           |
| 829kcal            | 38.4g | 7.4g      |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes |
| 86g                | 19.4g | 28.7g     |
|                    |       | 2.6g      |

# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA Y CONQUISTA

### Tzatziki

(salsa griega de yogur y pepino)

### Horiatiki

(ensalada de tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

### Musaka

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

### Flan del Olimpo

(flan casero de queso)



**ABJota**, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)

# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA I RECONQUESTA

### **Tzatziki**

(salsa grega de iogurt i cogombre)

### **Horiatiki**

(amanida de tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

### **Musaka**

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

### **Flam de l'Olimp**

(flam casolà de formatge)



**ABJota**, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



[ircosl.com](http://ircosl.com)



| lunes                                                                                                                                             | martes                                                                                                                                                                                            | miércoles                                                                                                                                                               | jueves                                                                                                                                                                        | viernes                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                   | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con<br/>estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa mixta con<br/>majado de verduras</b><br>de cerdo y pavo<br>Fruta de temporada |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |
| 6                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                                                                 | 8                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                     |
| 13                                                                                                                                                | Hummus con pan<br><b>Macarrones integrales<br/>napolitana</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Pechuga de pollo rebozada<br/>casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta en su jugo | Ensalada completa<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y<br>olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes<br/>de ajo</b><br>Fruta de temporada                        | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Huevos al plato</b><br>Fruta de temporada                                                               | Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor</b><br>SIN QUESO<br><b>Lomo al horno con arbolitos de<br/>brócoli</b><br>Fruta de temporada                          |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y<br/>zanahoria</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros<br/>al horno</b><br>Fruta de temporada                                                         | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de ave con verduras y<br/>fideo integral</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas<br/>provenzales</b><br>Fruta de temporada          | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana<br/>casera con limón</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana<br/>y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de<br/>cebolla</b><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychisoiisse</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>Fruta de temporada               | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta de temporada                                                                               | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de<br/>temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado<br/>casero al pimentón</b><br>Fruta de temporada              | Lechuga, olivas, zanahoria<br><b>Horiatiki</b><br>SIN QUESO<br><b>Macarrones salteados con pollo<br/>y berenjena</b><br>SIN QUESO<br>Gelatina de sabores                      | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                          |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br><br><b>Filete de lomo con majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
| 6                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                               | 9                                                                                                                                                 | 10                                                                                                                                                                                      |
| 13                                                                                                                                                       | Lechuga, olivas, zanahoria<br><b>Macarrones integrales napolitana</b><br><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Fruta en su jugo | 14<br><br><b>Ensalada completa</b><br><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b><br><br>Yogur desnatado | 15<br><br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada                                                 | 16<br><br><b>Crema de coliflor</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b><br><br>Fruta de temporada                                                                       |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b><br><br>con hortalizas<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada     | 20<br><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros al horno</b><br><br>Fruta de temporada                                                             | 21<br><br><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br><br>Fruta de temporada                     | 22<br><br><b>Cassoulet de alubias</b><br><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada              | 23<br><br><b>Kikos caseros de garbanzos</b><br><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychisoisse</b><br><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas con cous cous</b><br><br>Fruta de temporada | 24<br><br><b>Garbanzos con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada                                                                                | 25<br><br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo al horno</b><br><br>Fruta de temporada                                            | 26<br><br><b>Horiatiki</b><br><br>tomate, pepino, aceitunas y orégano<br><b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b><br><br>Yogur desnatado | 27<br><br><b>FIESTA</b>                                                                                                                                                                 |
| 27                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                              | 30                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p><b>Sopa pescado con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>2</p>                                                                                                                          | <p>3</p>                                                                                                                                                     |
| 6                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                      | 8                                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                 | 10                                                                                                                                                           |
| 13                                  | <p>Hummus con pan "sin gluten" 14</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p> | <p>15</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p>Batido casero de frutas</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Lechuga, pepino, zanahoria 20       | Lechuga, lombarda, olivas 21                                                                                                                                                                                                           | Lechuga, maíz, olivas 22                                                                                                                                                           | Lechuga, tomate, maíz 23                                                                                                          | Kikos caseros de garbanzos 24                                                                                                                                |
| <b>Verduras salteadas con arroz</b> | <b>Arroz con salsa de tomate</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>                                                                                                                                         | <b>Cassoulet de alubias</b> <p>con verduras</p>                                                                                   | <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>                                                                                                                |
| <b>Tortilla de patata</b>           | <b>Salmón en salsa de puerros al horno</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>                                                                                                                                    | <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b>                                                                             | <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b>                                                                                                                    |
| Fruta de temporada                  | Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                     | Fruta de temporada                                                                                                                                                                 | Fruta de temporada                                                                                                                | Fruta de temporada                                                                                                                                           |
| Chips vegetales caseros 27          | Lechuga, zanahoria, olivas 28                                                                                                                                                                                                          | Lechuga, maíz, pepino 29                                                                                                                                                           | Tzatziki 30                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |
| <b>Vychisoisse</b>                  | <b>Garbanzos con hortalizas</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>                                                                                                                                            | <b>Horiatiki</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |
| crema de patata y puerro            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano                                                                                   |                                                                                                                                                              |
| <b>Alitas de pollo rustidas</b>     | <b>Tortilla de queso</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b>                                                                                                                               | <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b>                                                                    | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                |
| Fruta de temporada                  | Fruta de temporada                                                                                                                                                                                                                     | Fruta de temporada                                                                                                                                                                 | Flan de queso casero                                                                                                              |                                                                                                                                                              |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                           | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con<br/>estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa mixta con<br/>majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada                   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |
| 6                                                                                                                                          | 7                                                                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                                          | 9                                                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                                                                               |
| 13                                                                                                                                         | Hummus con pan<br><b>Macarrones integrales<br/>napolitana</b><br><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Pechuga de pollo rebozada<br/>casera</b><br><br>con harina de maíz<br>Fruta en su jugo | 14<br><b>Ensalada completa</b><br><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y<br>olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes<br/>de ajo</b><br><br>Batido casero de frutas | 15<br>Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Huevos al plato</b><br><br>Fruta de temporada                                                                   | 16<br>Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de<br/>brócoli</b><br><br>Fruta de temporada                         |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Verduras salteadas con arroz</b><br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada               | 20<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros<br/>al horno</b><br><br>Fruta de temporada                                                       | 21<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de ave con verduras y<br/>fideo integral</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas<br/>provenzales</b><br><br>Fruta de temporada   | 22<br>Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana<br/>casera con limón</b><br><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | 23<br>Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana<br/>y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de<br/>cebolla</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychisoisse</b><br><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br><br>Fruta de temporada | 24<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla de queso</b><br><br>Fruta de temporada                                                                             | 25<br>Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de<br/>temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado<br/>casero al pimentón</b><br><br>Fruta de temporada       | 26<br>Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y<br>orégano<br><b>Macarrones salteados con pollo<br/>y berenjena</b><br><br>Flan de queso casero           | 27<br><b>FIESTA</b>                                                                                                                                                              |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con<br/>estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa mixta con<br/>majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
| 6                                                                                                                                                         | 7                                                                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                                         |
| 13                                                                                                                                                        | Hummus con pan<br><b>Macarrones integrales<br/>napolitana</b><br><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Pechuga de pollo rebozada<br/>casera</b><br><br>con harina de maíz<br>Fruta en su jugo | Ensalada completa<br><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y<br>olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes<br/>de ajo</b><br><br>Batido casero de frutas      | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Huevos al plato</b><br><br>Fruta de temporada                                                                   | Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de<br/>brócoli</b><br><br>Fruta de temporada                         |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y<br/>zanahoria</b><br><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros<br/>al horno</b><br><br>Fruta de temporada                                                             | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de ave con verduras y<br/>fideo integral</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas<br/>provenzales</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana<br/>casera con limón</b><br><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana<br/>y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de<br/>cebolla</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychisoisse</b><br><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br><br>Fruta de temporada                | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla de queso</b><br><br>Fruta de temporada                                                                                   | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de<br/>temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado<br/>casero al pimentón</b><br><br>Fruta de temporada     | Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y<br>orégano<br><b>Macarrones salteados con pollo<br/>y berenjena</b><br><br>Flan de queso casero           | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                              |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





| lunes                                                                                                                                         | martes                                                                                                                                                                                                                  | miércoles                                                                                                                                                                         | jueves                                                                                                                                                    | viernes                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa de pollo HALAL con majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |
| 6                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                             |
| 13                                                                                                                                            | Hummus con nachos<br><b>Macarrones integrales napolitana</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Pechuga de pollo HALAL rebozada casera</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br>Fruta en su jugo | 14<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Arroz de rape, gambas y brotes de ajo</b><br>Batido casero de frutas                      | 15<br>Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos Satay</b><br>con leche de coco, soja y cilantro<br><b>Huevos al plato</b><br>Fruta de temporada          | 16<br>Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Pollo HALAL al horno con arbolitos de brócoli</b><br>Fruta de temporada        |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada | 20<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros al horno</b><br>Fruta de temporada                                                                             | 21<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b><br>con pollo HALAL<br><b>Muslo de pollo HALAL a las hierbas provenzales</b><br>Fruta de temporada | 22<br>Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b><br>Fruta de temporada | 23<br>Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Pollo HALAL en salsa de cebolla al horno</b><br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychissoise</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Pollo HALAL al horno</b><br>Fruta de temporada                | 24<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Rancho canario con fideo integral</b><br>VEGETAL<br><b>Tortilla de queso</b><br>Fruta de temporada                                                                               | 25<br>Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b><br>Fruta de temporada                          | 26<br>Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano<br><b>Musaka</b><br>SIN CARNE DE CERDO<br>Flan de queso casero      | 27<br><b>FIESTA</b>                                                                                                                                            |



# SABÍAS QUE

# CONSEJOS SALUDABLES

- 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                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                     | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa de coliflor y queso con majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |
| 6                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                           | 10                                                                                                                                               |
| 13                                                                                                                                                    | Hummus con nachos<br><b>Macarrones integrales napolitana</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><br><b>Rollitos de primavera</b><br><br>Fruta en su jugo | 14<br><br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><br><b>Arroz de rape, gambas y brotes de ajo</b><br><br>Batido casero de frutas | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos Satay</b><br>con leche de coco, soja y cilantro<br><br><b>Huevos al plato</b><br><br>Fruta de temporada          | Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Quinoa salteada con verduras</b><br><br>Fruta de temporada             |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b><br>con hortalizas<br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros al horno</b><br><br>Fruta de temporada                           | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa juliana con fideo integral</b><br><br><b>Pescado blanco en salsa</b><br><br>Fruta de temporada                                          | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con verduras<br><br><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b><br><br>Fruta de temporada | Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Hamburguesa falafel al horno</b><br><br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychissoise</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Cous cous salteado con verduras</b><br><br>Fruta de temporada         | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Rancho canario con fideo integral</b><br>VEGETAL<br><br><b>Tortilla de queso</b><br><br>Fruta de temporada                         | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b><br><br>Fruta de temporada                   | Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano<br><b>Musaka vegetal</b><br><br>Flan de queso casero                        | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                    |
| 27                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                  | 29                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |



# SABÍAS QUE

# CONSEJOS SALUDABLES

- 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>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | 2                                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                                                                    |
| 6                                                                                                                                                                       | 7                                                                                                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                                                                       | 10                                                                                                                                                                                   |
| 13                                                                                                                                                                      | <p>Hummus con pan 14</p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p> | <p>15</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN ATÚN</p> <p><b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b></p> <p>Batido casero de frutas</p>                                             | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                                       | <p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 20</p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                                | <p>Lechuga, maíz, olivas 22</p> <p><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Lechuga, tomate, maíz 23</p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Kikos caseros de garbanzos 24</p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales caseros 27</p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>            | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                                                                   | <p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Tzatziki 30</p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b></p> <p>Flan de queso casero</p>  |                                                                                                                                                                                      |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

FIESTA



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

**Sopa de pescado con  
estrellitas****Hamburguesa mixta con  
majado de verduras**

Fruta permitida

2

3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13

Hummus con pan

14

**Macarrones integrales  
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Pechuga de pollo rebozada  
casera**con harina de maíz  
Fruta permitida

15

**Ensalada completa**lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y  
olivas**Arroz de rape, gamba y brotes  
de ajo**

Batido casero de frutas permitidas

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**Garbanzos con verduras****Huevos al plato**

Fruta permitida

17

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema de coliflor con queso****Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli**

Fruta permitida

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria

20

**Lentejas ECO con puerro y  
zanahoria**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

21

**Arroz con salsa de tomate****Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta permitida

22

Lechuga, maíz, olivas

**Sopa de ave con verduras y  
fideo integral****Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales**

Fruta permitida

23

Lechuga, tomate, maíz

**Cassoulet de alubias**

con verduras

**Filete de merluza a la romana  
casera con limón**

con harina de maíz

Fruta permitida

24

Kikos caseros de garbanzos

**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre****Filete de lomo en salsa de  
cebolla**

al horno

Fruta permitida

- 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.

Chips vegetales caseros

27

**Vychissoise**

crema de patata y puerro

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

28

**Garbanzos con hortalizas****Tortilla de queso**

Fruta permitida

29

Lechuga, maíz, pepino

**Arroz con alcachofa de  
temporada****Filete de abadejo rebozado  
casero al pimentón**

Fruta permitida

30

Tzatziki

**Horiatiki**tomate, pepino, queso feta, aceitunas y  
orégano**Macarrones salteados con pollo  
y berenjena**

Flan de queso casero

FIESTA





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

**Sopa de pescado con fideos  
"sin gluten"**
**Hamburguesa mixta con  
majado de verduras**

de cerdo y pavo

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10


**SABÍAS QUE**

13

Hummus con pan "sin gluten"

14

**Macarrones "sin gluten"  
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Pechuga de pollo rebozada  
casera**

con harina de maíz

Fruta en su jugo

15

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

**Arroz de rape, gamba y brotes  
de ajo**

Fruta de temporada

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**Garbanzos con verduras**
**Huevos al plato**

Fruta de temporada

17

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema de coliflor**

SIN QUESO

**Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli**

Fruta de temporada

**CONSEJOS SALUDABLES**

Lechuga, pepino, zanahoria

20

**Verduras salteadas con arroz**
**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

21

**Arroz con salsa de tomate**
**Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

22

**Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"**
**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz

23

**Cassoulet de alubias**

con verduras

**Filete de merluza a la romana  
casera con limón**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos

24

**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre**
**Filete de lomo en salsa de  
cebolla**

al horno

Fruta de temporada

- 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.

Chips vegetales caseros

27

**Vychissoise**

crema de patata y puerro

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

28

**Garbanzos con hortalizas**
**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

29

**Arroz con alcachofa de  
temporada**
**Filete de abadejo rebozado  
casero al pimentón**

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, zanahoria

30

**Horiatiki**

SIN QUESO

**Macarrones "sin gluten"  
salteados con pollo y berenjena**

SIN QUESO

Gelatina de sabores

FIESTA





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 1  
**Sopa minestrone con estrellitas**  
sopa de verduras  
**Hamburguesa mixta con majado de verduras**  
Fruta de temporada

2 3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13 Hummus con pan 14  
**Macarrones integrales napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta en su jugo

15  
**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  
**Arroz con verduras y brotes de ajo**  
Batido casero de frutas

16 Lechuga, pepino, zanahoria  
**Garbanzos con verduras**  
**Huevos al plato**  
Fruta de temporada

17 Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema de coliflor con queso**  
**Lomo al horno con arbolitos de brócoli**  
Fruta de temporada

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria 20  
**Lentejas ECO con puerro y zanahoria**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

21 Lechuga, lombarda, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo en salsa de puerros**  
al horno  
Fruta de temporada

22 Lechuga, maíz, olivas  
**Sopa de ave con verduras y fideo integral**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**  
Fruta de temporada

23 Lechuga, tomate, maíz  
**Cassoulet de alubias**  
con verduras  
**Filete de lomo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

24 Kikos caseros de garbanzos  
**Crema de zanahoria, manzana y jengibre**  
**Filete de lomo en salsa de cebolla**  
al horno  
Fruta de temporada

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

Chips vegetales caseros 27  
**Vychisoisse**  
crema de patata y puerro  
**Alitas de pollo rustidas**  
Fruta de temporada

28 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

29 Lechuga, maíz, pepino  
**Arroz con alcachofa de temporada**  
**Filete de abadejo rebozado casero al pimentón**  
Fruta de temporada

30 Tzatziki  
**Horiatiki**  
tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano  
**Macarrones salteados con pollo y berenjena**  
Flan de queso casero

FIESTA





| lunes                                                                                                                                                 | martes                                                                                                                                                                       | miércoles                                                                                                                                                                         | jueves                                                                                                                                                         | viernes                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con<br/>estrellitas</b><br><br>Hamburguesa mixta con<br>majado de verduras<br><br>Fruta permitida                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |
| 6                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                            | 8                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                              | 10                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |
| 13                                                                                                                                                    | Hummus con nachos<br><b>Macarrones integrales<br/>napolitana</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br><br>Fruta permitida | 15<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y<br>olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes<br/>de ajo</b><br><br>Batido casero de frutas permitidas | 16<br>Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Huevos al plato</b><br><br>Fruta permitida                                         | 17<br>Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de<br/>brócoli</b><br><br>Fruta permitida |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y<br/>zanahoria</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta permitida    | 21<br>Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros</b><br>al horno<br>Fruta permitida                                  | 22<br>Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de cocido con verduras y<br/>fideo integral</b><br><b>Muslo de pollo a las hierbas<br/>provenzales</b><br><br>Fruta permitida              | 23<br>Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana<br/>casera con limón</b><br><br>Fruta permitida | 24<br>Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria</b><br><b>Filete de lomo en salsa de<br/>cebolla</b><br>al horno<br>Fruta permitida         |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychissoise</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas con<br/>cous cous</b><br><br>Fruta permitida | 28<br>Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Rancho canario con fideo<br/>integral</b><br>con garbanzos y fideos<br><b>Tortilla de queso</b><br><br>Fruta permitida                | 29<br>Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de<br/>temporada</b><br><b>Filete de abadejo rebozado<br/>casero al pimentón</b><br><br>Fruta permitida                     | 30<br>Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y<br>orégano<br><b>Musaka</b><br>casera<br>Flan de queso casero                    |                                                                                                                                                       |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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

Lechuga, tomate, maíz

1

Sopa de pescado con fideos  
"sin gluten"Pollo al horno con con majado  
de verduras

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13

Lechuga, olivas, zanahoria

14

Macarrones "sin gluten"  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Pechuga de pollo rebozada  
caseracon harina de maíz  
Fruta en su jugo

15

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y  
olivasArroz de rape, gamba y brotes  
de ajo

Batido casero de frutas

16

Lechuga, pepino, zanahoria

Guiso de patatas con hortalizas

Huevos al plato

Fruta de temporada

17

Lechuga, lombarda, pepino

Crema de coliflor con queso

Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli

Fruta de temporada

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria

20

Verduras salteadas con arroz

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

21

Arroz con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

22

Sopa de ave con fideos "sin  
gluten"Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz

23

Guiso de patatas con hortalizas

Filete de merluza a la romana  
casera con limón

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, olivas, zanahoria

24

Crema de zanahoria, manzana  
y jengibreFilete de lomo en salsa de  
cebolla

al horno

Fruta de temporada

- 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.

Chips vegetales caseros

27

Vychissoise

crema de patata y puerro

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

28

Guiso de patatas con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

29

Arroz con alcachofa de  
temporadaFilete de abadejo rebozado  
casero al pimentón

Fruta de temporada

Tzatziki

30

Horiatiki

tomate, pepino, queso feta, aceitunas y  
oréganoMacarrones "sin gluten"  
salteados con pollo y berenjena

Flan de queso casero

FIESTA





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

**Sopa de pescado con  
estrellitas**

**Hamburguesa mixta con  
majado de verduras**

Fruta permitida

2

3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13

Hummus con pan

14

**Macarrones integrales  
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Pechuga de pollo rebozada  
casera**

con harina de maíz  
Fruta permitida

15

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y  
olivas

**Arroz de rape, gamba y brotes  
de ajo**

Batido casero de frutas permitidas

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**Garbanzos con verduras**

**Huevos al plato**

Fruta permitida

17

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema de coliflor con queso**

**Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli**

Fruta permitida

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria

20

**Lentejas ECO con puerro y  
zanahoria**

con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Salmón en salsa de puerros**

al horno

Fruta permitida

22

Lechuga, maíz, olivas

**Sopa de ave con verduras y  
fideo integral**

**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales**

Fruta permitida

23

Lechuga, tomate, maíz

**Cassoulet de alubias**

con verduras

**Filete de merluza a la romana  
casera con limón**

con harina de maíz

Fruta permitida

Kikos caseros de garbanzos

24

**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre**

**Filete de lomo en salsa de  
cebolla**

al horno

Fruta permitida

- eco 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.

Chips vegetales caseros

27

**Vychissoise**

crema de patata y puerro

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

28

**Garbanzos con hortalizas**

**Tortilla de queso**

Fruta permitida

29

Lechuga, maíz, pepino

**Arroz con alcachofa de  
temporada**

**Filete de abadejo rebozado  
casero al pimentón**

Fruta permitida

30

Tzatziki

**Horiatiki**

tomate, pepino, queso feta, aceitunas y  
orégano

**Macarrones salteados con pollo  
y berenjena**

Flan de queso casero

FIESTA





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 1  
**Sopa minestrone con estrellitas**  
sopa de verduras  
**Hamburguesa mixta con majado de verduras**  
Fruta permitida

2 3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13 Hummus con pan 14  
**Macarrones integrales napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

15  
**Ensalada completa**  
SIN ATÚN  
**Arroz con verduras y brotes de ajo**  
Batido casero de frutas permitidas

16 Lechuga, pepino, zanahoria  
**Garbanzos con verduras**  
**Huevos al plato**  
Fruta permitida

17 Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema de coliflor con queso**  
**Lomo al horno con arbolitos de brócoli**  
Fruta permitida

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria 20  
**Lentejas ECO con puerro y zanahoria**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta permitida

21 Lechuga, lombarda, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Pechuga de pollo en salsa de puerros**  
al horno  
Fruta permitida

22 Lechuga, maíz, olivas  
**Sopa de ave con verduras y fideo integral**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**  
Fruta permitida

23 Lechuga, tomate, maíz  
**Cassoulet de alubias**  
con verduras  
**Filete de lomo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

24 Kikos caseros de garbanzos  
**Crema de zanahoria, manzana y jengibre**  
**Filete de lomo en salsa de cebolla**  
al horno  
Fruta permitida

- eco 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.

Chips vegetales caseros 27  
**Vychissoise**  
crema de patata y puerro  
**Alitas de pollo rustidas**  
Fruta permitida

28 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla de queso**  
Fruta permitida

29 Lechuga, maíz, pepino  
**Arroz con alcachofa de temporada**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

30 Tzatziki  
**Horiatiki**  
tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano  
**Macarrones salteados con pollo y berenjena**  
Flan de queso casero

FIESTA





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz

1

**Sopa minestrone con estrellitas**

sopa de verduras

**Hamburguesa falafel con  
majado de verduras**

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10

13

Hummus con nachos

14

**Macarrones integrales  
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Rollitos de primavera**

Fruta en su jugo

15

**Ensalada completa**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Arroz verduras con brotes de  
ajo**

Fruta de temporada

16

Lechuga, pepino, zanahoria

**Garbanzos Satay**

con leche de coco, soja y cilantro

**Pisto de verduras con guisantes**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

17

**Crema de coliflor**

SIN QUESO

**Quinoa salteada con verduras**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

20

**Lentejas ECO con puerro y  
zanahoria**

con hortalizas

**Tumbet mallorquín**

patata panadera con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

21

**Arroz con salsa de tomate****Guisantes salteados con  
tomate y cebolla**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

22

**Sopa juliana con fideo integral****Quinoa salteada con verduras**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz

23

**Cassoulet de alubias**

con verduras

**Patata al horno especiada**

Fruta de temporada

Kikos caseros de garbanzos

24

**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre****Hamburguesa falafel al horno**

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros

27

**Vychissoise**

crema de patata y puerro

**Cous cous salteado con  
verduras**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

28

**Rancho canario con fideo  
integral**

VEGETAL

**Patatas al horno con ajo y  
perejil**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino

29

**Arroz con alcachofa de  
temporada****Guisantes salteados con  
tomate y cebolla**

Fruta de temporada

30

**Ensalada de tomate, pepino,  
aceitunas y orégano****Musaka vegetal**

SIN QUESO

Gelatina de sabores

FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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

Lechuga, tomate, maíz 1  
**Sopa minestrone con estrellitas**  
sopa de verduras  
**Hamburguesa mixta con  
majado de verduras**  
Fruta de temporada

2 3

6

7

8

9

10



SABÍAS QUE

13 Hummus con pan 14  
**Macarrones integrales  
napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Pechuga de pollo rebozada  
casera**  
con harina de maíz  
Fruta en su jugo

15  
**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y  
olivas  
**Arroz con verduras y brotes de  
ajo**  
Batido casero de frutas

16 Lechuga, pepino, zanahoria  
**Garbanzos con verduras**  
**Huevos al plato**  
Fruta de temporada

17 Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema de coliflor con queso**  
**Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli**  
Fruta de temporada

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, pepino, zanahoria 20  
**Lentejas ECO con puerro y  
zanahoria**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

21 Lechuga, lombarda, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de abadejo en salsa de  
puerros**  
al horno  
Fruta de temporada

22 Lechuga, maíz, olivas  
**Sopa de ave con verduras y  
fideo integral**  
**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales**  
Fruta de temporada

23 Lechuga, tomate, maíz  
**Cassoulet de alubias**  
con verduras  
**Filete de lomo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

24 Kikos caseros de garbanzos  
**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre**  
**Filete de lomo en salsa de  
cebolla**  
al horno  
Fruta de temporada

- eco 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.

Chips vegetales caseros 27  
**Vychisoisse**  
crema de patata y puerro  
**Alitas de pollo rustidas**  
Fruta de temporada

28 Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos con hortalizas**  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

29 Lechuga, maíz, pepino  
**Arroz con alcachofa de  
temporada**  
**Filete de abadejo rebozado  
casero al pimentón**  
Fruta de temporada

30 Tzatziki  
**Horiatiki**  
tomate, pepino, queso feta, aceitunas y  
orégano  
**Macarrones salteados con pollo  
y berenjena**  
Flan de queso casero

FIESTA





| lunes                                                                                                                                             | martes                                                                                                                                                               | miércoles                                                                                                                                                     | jueves                                                                                                                                               | viernes                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Sopa de pescado con estrellitas</b><br><br><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b><br><br>Fruta permitida                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                              |
| 6                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                                                    | 8                                                                                                                                                             | 9                                                                                                                                                    | 10                                                                                                                                                           |
| 13                                                                                                                                                | Hummus con nachos<br><b>Macarrones integrales napolitana</b><br>con tomate, calabacín, cebolla y puerro<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br><br>Fruta permitida | Ensalada completa<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b><br><br>Batido casero de frutas permitidas | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Garbanzos Satay</b><br>con leche de coco, soja y cilantro<br><b>Huevos al plato</b><br><br>Fruta permitida          | Lechuga, lombarda, pepino<br><b>Crema de coliflor con queso</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b><br><br>Fruta permitida                  |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta permitida    | Lechuga, lombarda, olivas<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros al horno</b><br><br>Fruta permitida                               | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br><br>Fruta permitida    | Lechuga, tomate, maíz<br><b>Cassoulet de alubias</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b><br><br>Fruta permitida | Kikos caseros de garbanzos<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de cebolla al horno</b><br><br>Fruta permitida |
| Chips vegetales caseros<br><b>Vychissoise</b><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas con cous cous</b><br><br>Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Rancho canario con fideo integral</b><br>con garbanzos y fideos<br><b>Tortilla de queso</b><br><br>Fruta permitida                  | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Arroz con alcachofa de temporada</b><br><br><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b><br><br>Fruta permitida           | Tzatziki<br><b>Horiatiki</b><br>tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano<br><b>Musaka</b><br>casera<br>Flan de queso casero                   | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                |
| 27                                                                                                                                                | 28                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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

Ensalada 1

**Sopa de pescado con  
estrellitas**

**Filete de lomo con majado de  
verduras**

Fruta de temporada

2

3

6

7

8

9

10


**SABÍAS QUE**

13

Ensalada 14

**Macarrones integrales  
napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta en su jugo

14

Ensalada 15

**Ensalada completa**

SIN ATÚN NI VEGETALES ENLATADOS

**Arroz de rape, gamba y brotes  
de ajo**

Batido casero de frutas

15

Ensalada 16

**Garbanzos con verduras**

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

16

Ensalada 17

**Crema de coliflor**

**Lomo al horno con arbolitos de  
brócoli**

Fruta de temporada

17

**CONSEJOS SALUDABLES**

Ensalada 20

**Lentejas ECO con puerro y  
zanahoria**

con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

20

Ensalada 21

**Arroz con salsa de tomate**

**Salmón en salsa de puerros  
al horno**

Fruta de temporada

21

Ensalada 22

**Sopa de ave con verduras y  
fideo integral**

**Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales**

Fruta de temporada

22

Ensalada 23

**Cassoulet de alubias**

con verduras

**Filete de merluza al limón**

al horno

Fruta de temporada

23

Kikos caseros de garbanzos 24

**Crema de zanahoria, manzana  
y jengibre**

**Filete de lomo en salsa de  
cebolla**

al horno

Fruta de temporada

24

- 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.

Chips vegetales caseros 27

**Vychissoise**

crema de patata y puerro

**Alitas de pollo rustidas con  
cous cous**

Fruta de temporada

27

Ensalada 28

**Garbanzos con hortalizas**

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

28

Ensalada 29

**Arroz con alcachofa de  
temporada**

**Filete de abadejo al horno**

Fruta de temporada

29

Ensalada 30

SIN ATÚN NI VEGETALES ENLATADOS

**Macarrones salteados con pollo  
y berenjena**

Yogur desnatado

30

FIESTA





| lunes                                                                                                                                                         | martes                                                                                                                                                                | miércoles                                                                                                                                                                     | jueves                                                                                                                                                           | viernes                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       | Lechuga, tomate, maíz<br><b>1</b><br><b>Guiso de patatas con hortalizas</b><br><br><b>Filete de lomo con majado de verduras</b><br><br>Fruta de temporada                     | <b>2</b>                                                                                                                                                         | <b>3</b>                                                                                                                                                                        |
| <b>6</b>                                                                                                                                                      | <b>7</b>                                                                                                                                                              | <b>8</b>                                                                                                                                                                      | <b>9</b>                                                                                                                                                         | <b>10</b>                                                                                                                                                                       |
| <b>13</b>                                                                                                                                                     | Lechuga, olivas, zanahoria<br><b>14</b><br><b>Verduras asadas</b><br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Fruta en su jugo                                   | lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>15</b><br><b>Ensalada completa</b><br><br><b>Guiso de patatas con pescado y verduras</b><br><br>Batido casero de frutas | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>16</b><br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada                               | Lechuga, lombarda, pepino<br><b>17</b><br><b>Crema de coliflor</b><br><br><b>Lomo al horno con arbolitos de brócoli</b><br><br>Fruta de temporada                               |
| Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>20</b><br><b>Tumbet mallorquín</b><br><br>patata panadera con verduras<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas<br><b>21</b><br><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b><br><br><b>Salmón en salsa de puerros al horno</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><b>22</b><br><b>Verduras asadas</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br><br>Fruta de temporada                                 | Lechuga, tomate, maíz<br><b>23</b><br><b>Cassoulet de alubias</b><br><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada | Kikos caseros de garbanzos<br><b>24</b><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b><br><br>al horno<br>Fruta de temporada |
| Chips vegetales caseros<br><b>27</b><br><b>Vychissoise</b><br><br>crema de patata y puerro<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br><br>Fruta de temporada       | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>28</b><br><b>Garbanzos con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada                                  | Lechuga, maíz, pepino<br><b>29</b><br><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b><br><br><b>Filete de abadejo al horno</b><br><br>Fruta de temporada                      | Tzatziki<br><b>30</b><br><b>Horiatiki</b><br><br>tomate, pepino, aceitunas y orégano<br><b>Berenjena salteada con patata</b><br><br>Yogur desnatado              | <b>FIESTA</b>                                                                                                                                                                   |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

- 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.



# 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.

### 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.

### 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.

### 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

## FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUSS

- 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.