

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				1 Festivo
<p>04 Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>05 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picatostes integrales caseros</b> <b>Muslo de pollo al curry con manzana</b> al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>06 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Carbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p>11 Snack caseros de lentejas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de ave al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> al horno Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, maíz <b>Carbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta</p>	<p>19 Crudités de verduras frescas <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta</p>	<p>21 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>26 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta con patatas fritas</b> al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>27 Tosta de pan con queso y tomate <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta de temporada CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>29 Ensalada del vaquero viajero ensalada de col <b>Mac &amp; Cheese</b> macarrones integrales con salsa de queso <b>Alitas Súper Ruta 66</b> alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera Helado del tío Sam Tarrina de nata y chocolate CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>



SABÍAS QUE

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

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

dilluns dimarts dimecres dijous divendres

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

04 Lletuga, llombarda, dacsa  
**Guisat de llentilles ECO amb verdures i comí**  
 amb hortalisses  
**Ventresca de lluç arrebossat casolà amb safanòria donat**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Sopa juliana i regirat d'all tendres. Fruita

05 Hummus amb natxos  
**Crema de floricol amb crostons integrals casolans**  
**Cuixa de pollastre al curri amb poma**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

06 Amanida amb espinacs i tonyina  
 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  
**Arròs de rap, gamba i brots d'all**  
 ogurt artesà  
 SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

07 Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons amb tomaca al timó**  
**Truita de porro i carabasseta**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita

08 Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Macarrons integrals al pesto d'alfàbega**  
 amb tomaca  
**Salmó al forn salsa de soja, mel i llima**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

11 Snack casolans de llentilles  
**Crema mediterrània**  
 amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Mandonguilles a la santanderina**  
 carn d'au al forn amb salsa de zafanòria i ceba  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

12 Lletuga, safanòria, olives  
**Cassoulet de fesols**  
 amb hortalisses  
**Filet de llom en salsa amb cous cous**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

13 Lletuga, remolatxa, cogombre  
**Espaguetis integrals a la provença**  
 amb verdures i herbes aromàtiques  
**Filet de lluç en salsa verda**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita

14 Lletuga, llombarda, dacsa  
**Cigrons estofats**  
 amb hortalisses  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita

15 Lletuga, tomaca, safanòria  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita

18 Lletuga, llombarda, olives  
**Pastís de bròcoli amb porro i ceba**  
 al forn  
**Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita

19 Cruditis de verdures fresques  
**Paella amb verdures de temporada**  
**Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita

20 Lletuga, tomaca, olives  
**Dhal de llentilles ECO**  
**Truita de formatge**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita

21 Amanida valenciana  
 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  
**Macarrons integrals amb salmó i salsa amb xampinyons**  
 Batut casolà de fruites  
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

22 Lletuga, dacsa, cogombre  
**Crema bretona**  
 amb fesols blancs i hortalisses  
**Cuixa de pollastre al xilindró**  
 al forn amb salsa amb pebre roig, orenga i julivert  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita

25 Lletuga, tomaca, olives  
**Amanida de llentilles ECO**  
**Truita francesa amb formatge**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita

26 Xips vegetals casolans  
**Gaspaxo andalús**  
**Hamburguesa mixta amb creïlles fregides**  
 al horno  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita

27 Tosta de pa amb formatge i tomaca  
**Paella valenciana**  
 amb pollastre, bajoca i garrofo  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita

28 Lletuga, safanòria, dacsa  
**Guisat de cigrons amb verdures**  
 amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Orly de lluç casolà**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Panzanella i rellocs de pollastre al forn. Fruita

29 Amanida del vaquer viatger  
 amanida de col  
**Mac & Cheese**  
 macarrons integrals amb salsa de formatge  
**Aletes Súper Ruta 66**  
 aletes de pollastre rostides amb salsa barbaoca casolana  
 Gelat de l'oncle Sam  
 Terrina de nata i xocolate  
 SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita



SABIES QUE

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

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

Dos dies a la setmana se servirà pan integral

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Creix	ACS	
3648kj			
872kcal	40.1g		8.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal
88g	19.5g	33.5g	2.5g

# MAYO

## LA FIESTA DE LOS SABORES

**irco**  
alimentar cuidando

**Ensalada del vaquero viajero**  
(ensalada de col)

**Mac&Cheese**  
(macarrones integrales con salsa de queso)

**Alitas Súper Ruta 66**  
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

**Helado del tío Sam**



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



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

# MAIG

## LA FESTA DELS SABORS

**Amanida del vaquer viatger**  
(amanida de col)

**irco**  
alimentar cuidando

**Mac&Cheese**  
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

**Aletes Súper Ruta 66**  
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

**Gelat de l'oncle Sam**

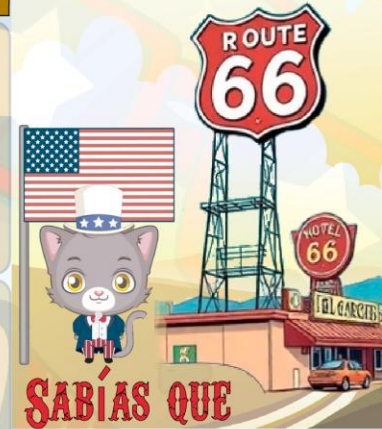


**ABJota**, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



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

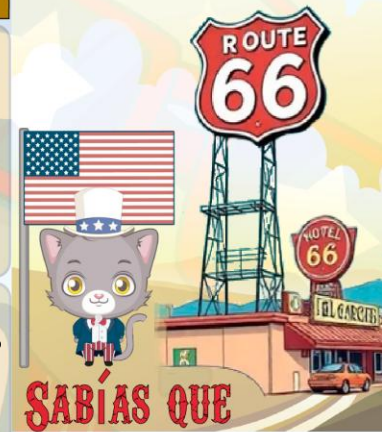
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
de cerdo y pavo				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	6 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, zanahoria,olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	8 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> SIN QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivit de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con tomate y aceite de oliva</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín,cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Espaguetis integrales con salsa de tomate y orégano</b> SIN QUESO <b>Alitas de pollo rustidas</b> Gelatina



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

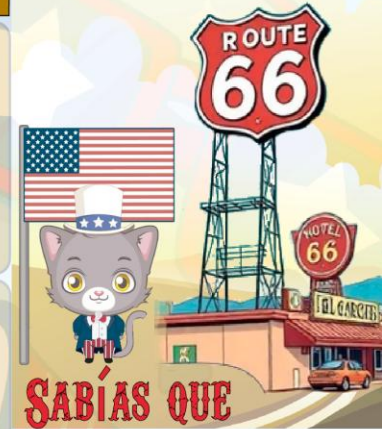
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Crema de coliflor</b> <b>Muslo de pollo al curry</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmon al horno</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro asado</b> Fruta de temporada	Crudité de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales salteados con salmón y champiñones</b> Yogur desnatado	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur desnatado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

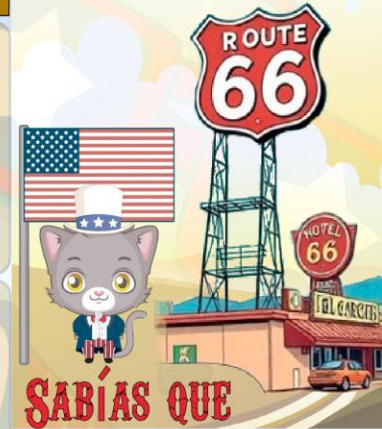
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> con harina de maíz Fruta de temporada	4 Hummus con pan "sin gluten" <b>Crema de coliflor con picastostes "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan "sin gluten" con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Macarrones "sin gluten" en salsa de queso</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

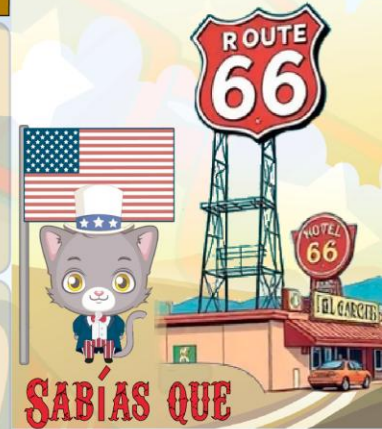
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria,olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria,maíz <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín,cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

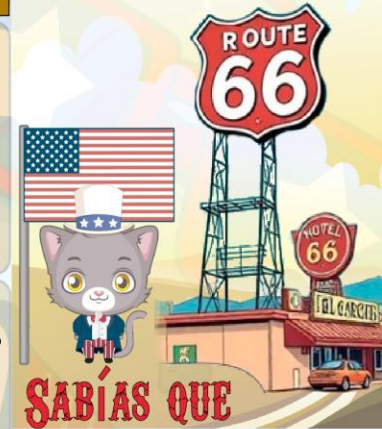
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes					
				1					
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18	Crudités de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19	Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	21	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	22
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Mini polos	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo HALAL al curry con manzana</b> Fruta de temporada	5 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Pollo HALAL en salsa con cous cous</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo HALAL asado</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de pollo HALAL con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo HALAL al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa de pollo HALAL al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Arroz con pollo HALAL</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Pollo HALAL rustido a la barbacoa</b> Helado
				29

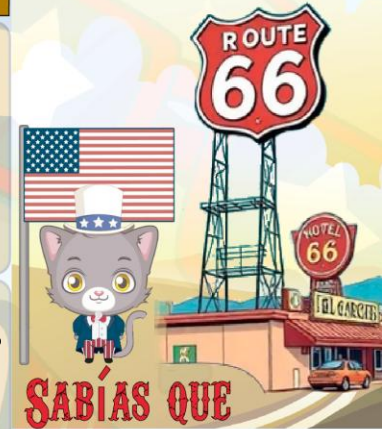


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal

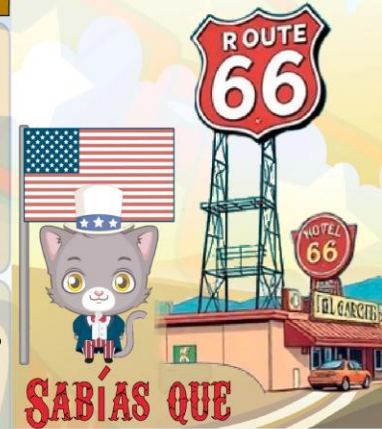
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pescado blanco al horno</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	22
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella de verduras</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Pescado blanco con salsa barbacoa</b> Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

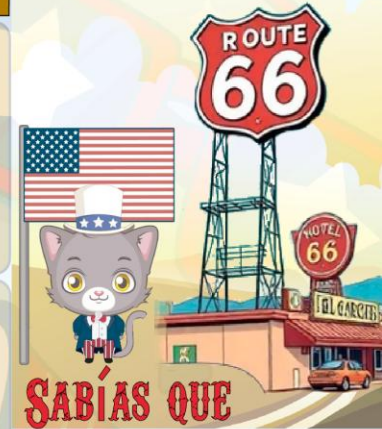
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas</b> SIN ATÚN <b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Pollo con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Lomo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Pechuga de pollo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, maíz, pepino <b>Ensalada valenciana</b> SIN ATÚN <b>Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	22
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Helado	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

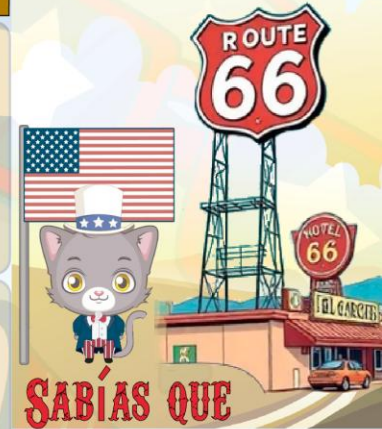
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta permitida	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta permitida	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta permitida
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta permitida	18 Crudivitas de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas permitidas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta permitida	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta permitida	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur
				29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

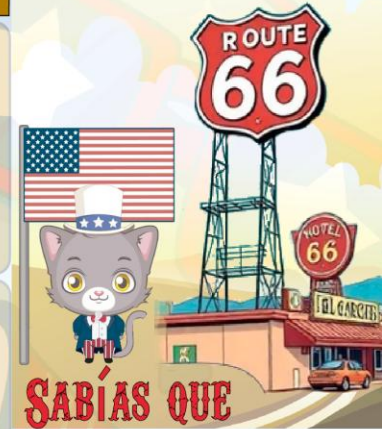
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
				1	
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> con harina de maíz Fruta de temporada	4 Hummus con pan "sin gluten" <b>Crema de coliflor con picastostes "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Fruta de temporada	6 Lechuga, zanahoria,olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> SIN QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada	8
Lechuga, zanahoria,maíz <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivites de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salmón y salsa con champiñones</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada	22
Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan "sin gluten" con tomate y aceite de oliva</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín,cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y orégano</b> SIN QUESO <b>Alitas de pollo rustidas</b> Mini polo	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

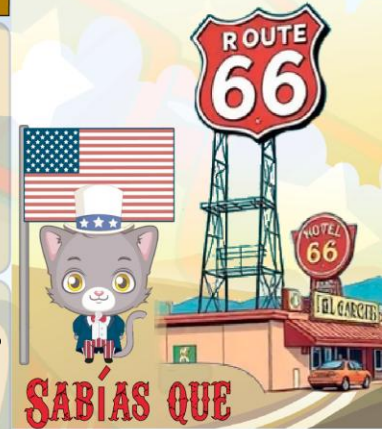
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b> Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Pollo con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	Crudité de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate</b> Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Helado



SABÍAS QUE

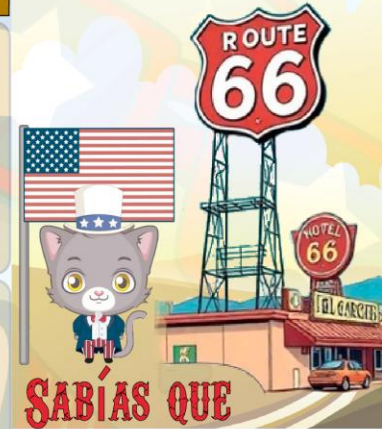
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta permitida	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo al curry</b> SIN MANZANA Fruta permitida	5 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta permitida
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Pechuga de pollo a la santanderina</b> Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta permitida	18 Crudivitas de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> SIN COCO <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas permitidas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta permitida	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta permitida	26 Tosta de pan con queso y tomate <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta permitida	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Helado



CONSEJOS SALUDABLES

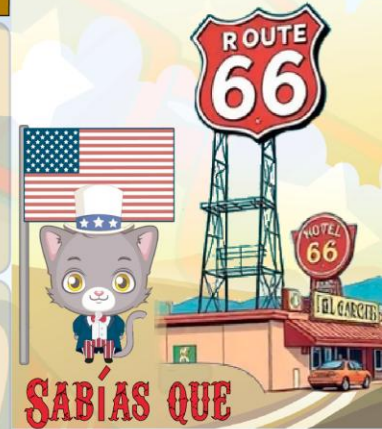
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	4 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria,olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y queso</b> <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria,maíz <b>Crema de mediterránea</b> <b>Pechuga de pollo al horno a la santanderina</b> Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	18 Crudivitès de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones "sin gluten" con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de verduras</b> <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Pechuga de pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	28 Ensalada de col <b>Macarrones "sin gluten"en salsa de queso</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

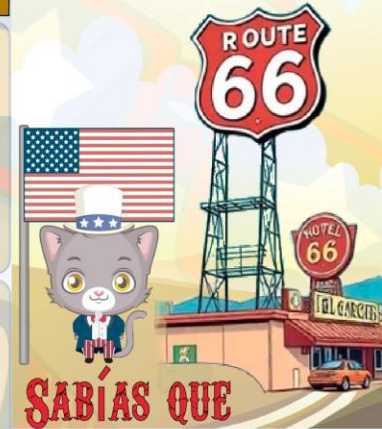
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes					
				1					
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta permitida	4	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta permitida	5	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	7	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Salmón al horno con salsa de miel y limón</b> Fruta permitida	8
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta permitida	11	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta permitida	12	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	14	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	15
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta permitida	18	Crudité de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19	Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	20	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida	21	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas permitidas	22
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta permitida	25	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta permitida	26	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	28	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur	29



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

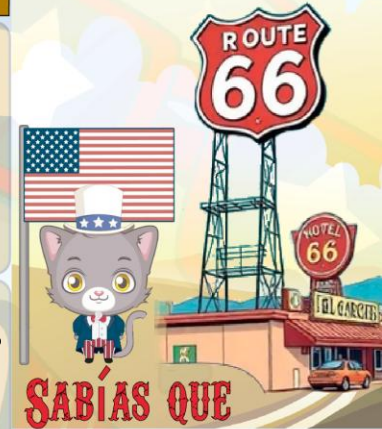
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con zanahoria dado</b> Fruta permitida	4 Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta permitida	5 <b>Ensalada con espinacas</b> SIN ATÚN <b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria,olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Pollo con salsa de miel y limón</b> Fruta permitida
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Lomo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta permitida	18 Crudivit de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Pechuga de pollo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	20 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Ensalada valenciana</b> SIN ATÚN <b>Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate</b> Batido casero de frutas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta permitida	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta permitida	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín,cebolla y zanahoria <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

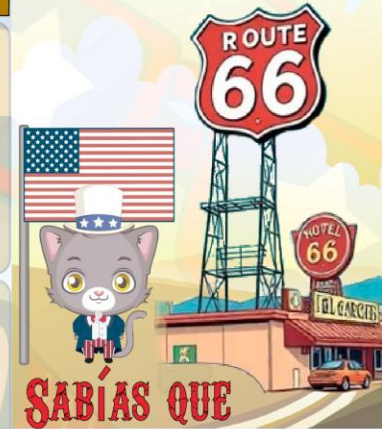
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Patata al horno especiada</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada con espinacas</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de verduras con brotes de ajo</b> Gelatina	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Calabacín encebollado con puerro</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Verduras al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Champiñones en salsa verde</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Parrillada de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Guisantes salteados con cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Cous cous con verduras</b> Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Garbanzo al pimentón con tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Patata juliana al horno</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con salsa de champiñones y tomate</b> SIN QUESO Gelatina	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Quinoa salteada con verduras</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Patatas al ajillo</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa falafel al horno con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con tomate y aceite de oliva</b> <b>Paella de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Champiñones en salsa verde</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Macarrones salteados con tomate y verduras</b> <b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b> Gelatina



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

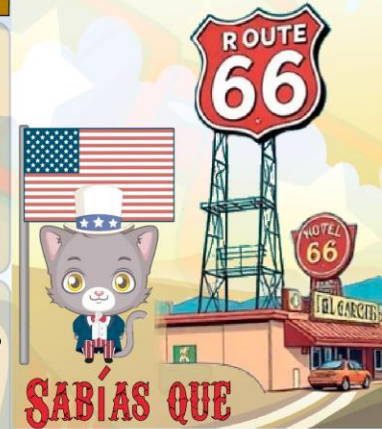
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de lomo rebozado casero con zanahoria dado</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b> Yogur artesano	Lechuga, zanahoria,olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca</b> CON QUESO <b>Pollo con salsa de miel y limón</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta de temporada	Crudité de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate</b> Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín,cebolla y zanahoria <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas</b> Mini polo



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

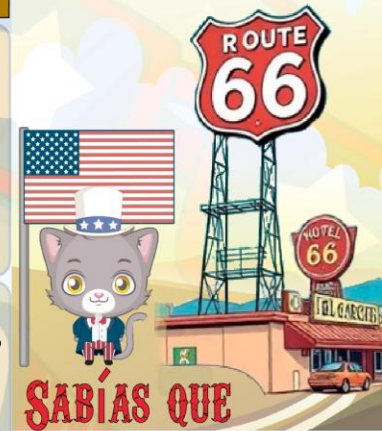
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Ventresca de merluza rebozada casera con zanahoria dado</b> Fruta permitida	4 Hummus con nachos <b>Crema de coliflor con picastostes integrales</b> <b>Muslo de pollo al curry con manzana</b> Fruta permitida	5 <b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur artesano	6 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta permitida	7 Lechuga, remolacha, maíz <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</b> Fruta permitida
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> Fruta permitida	11 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo en salsa con cous cous</b> Fruta permitida	12 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	13 Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida	14 Lechuga, zanahoria, tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro con patata dado y verduras al romero</b> Fruta permitida	18 Crudivitas de verdura fresca <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones</b> Batido casero de frutas permitidas	21 Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, olivas <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta permitida	25 Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas</b> Fruta permitida	26 <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	27 Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Orly de merluza casero</b> Fruta permitida	28 Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

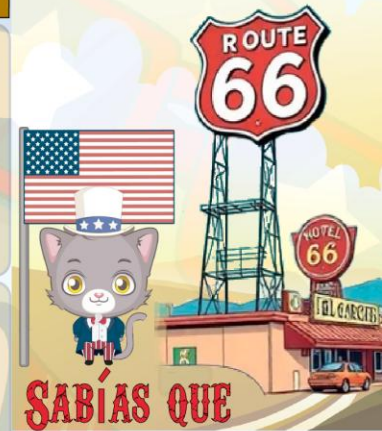
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Ensalada <b>4</b> <b>Guisado de lentejas ECO con verduras y comino</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>5</b> <b>Crema de coliflor</b> <b>Muslo de pollo al curry</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>6</b> <b>Ensalada completa</b> SIN ATÚN NI VEGETALES ENLATADOS <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Yogur desnatado	Ensalada <b>7</b> <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>8</b> <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salmón al horno</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>11</b> <b>Crema de mediterránea</b> <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>12</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo rustido</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>13</b> <b>Espaguetis integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada <b>14</b> <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo asado</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>15</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Ensalada <b>18</b> <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro asado</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>19</b> <b>Paella con verduras de temporada</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>20</b> <b>Dhal de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>21</b> <b>Ensalada valenciana</b> SIN ATÚN NI VEGETALES ENLATADOS <b>Macarrones integrales salteados con salmón y champiñones</b> Yogur desnatado	Ensalada <b>22</b> <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada
Ensalada <b>25</b> <b>Ensalada de lentejas ECO</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>26</b> <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada	<b>27</b> <b>Tosta de pan con queso y tomate</b> <b>Arroz con pollo</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>28</b> <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Ensalada <b>29</b> <b>Macarrones integrales salteados con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur desnatado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, lombarda, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Crema de coliflor</b> <b>Muslo de pollo al curry</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada con espinacas y atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Guiso de patatas con pescado y verduras</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con tomate al tomillo</b> <b>Tortilla de puerro y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Verduras al horno</b> <b>Salmon al horno</b> Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas <b>Crema de mediterránea</b> <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de lomo rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Champiñones en salsa verde</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate <b>Guisantes salteados con cebolla</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas <b>Pastel de brócoli con puerro y cebolla</b> al horno <b>Guiso de magro asado</b> Fruta de temporada	Crudité de verdura fresca <b>Garbanzo al pimentón con tomate</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Guiso de patatas con pescado y verduras</b> Yogur desnatado	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Gazpacho andaluz</b> <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada de tomate con pepino</b> <b>Guiso de patatas con pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur desnatado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

irco  
Hortofrutícolas

ALÉRGENOS	(1)		(2)							(3)				
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
ARROZ CON TOMATE												X		
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)														
ARROZ DE RAPE, GAMBA Y BROTES DE AJO		X		X								X	X	
PAELLA CON VERDURA DE TEMPORADA												X		
CREMA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA												X		
CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES INTEGRALES	X													
CREMA BRETONA												X		
GAZPACHO ANDALUZ												X		
DHAL DE LENTEJAS ECO	X													
ENSALADA DE LENTEJAS ECO	X													
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS / GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS												X		
GARBANZOS CON TOMATE AL TOMILLO												X		
GARBANZOS ESTOFADOS														
CASSOULET DE ALUBIAS CON HORTALIZAS												X		
GUISADO DE LENTEJAS ECO CON VERDURAS Y COMINO	X											X		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X		X		
MACARRONES INTEGRALES CON SALMÓN Y SALSA DE CHAMPIÑONES	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
MACARRONES ECO / MACARRONES INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X			X		X		
PASTEL DE BRÓCOLI CON PUERRO Y CEBOLLA							X					X		
MAC&CHEESE (MACARRONES INTEGRALES)	X		X			X	X			X		X		
ENSALADA CON ESPINACAS Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VALENCIANA (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)				X										
ENSALADA VARIADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, zanahoria, olivas, remolacha, pepino, tomate)														

X= El alérgeno está presente.

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

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

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



ALÉRGENOS	(1)			(2)						(3)				
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
<b>ALÍNGENOS</b>														
<b>NUESTROS PLATOS</b>														
ALITAS DE POLLO RUSTIDAS A LA BARBACOA												X		
FILETE DE LOMO EN SALSA CON COUS COUS	X					X				X		X		
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA												X		
HAMBURGUESAS AL HORNO CON PATATAS						X						X		
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO EN SALSA LIONESA						X						X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO / MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MÁIZ												X		
MUSLO DE POLLO AL CHILDRÓN												X		
GUISADO DE MAGRO CON PATATA DADO Y VERDURAS AL ROMETO												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE		X		X								X	X	
ORLY DE MERLUZA CASERO	X	X	X	X									X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
FILETE DE ABADEJO CON MUSSELINA DE GUISANTES				X								X		
BACALAO REBOZADO CON CHIPS CASEROS DE ZANAHORIA	X	X		X		X	X			X			X	
TORTILLA DE PUERRO Y CALABACÍN			X											
TORTILLA DE PATATA			X											
TORTILLA DE QUESO			X				X							
REVUELTO DEL CHEF			X				X							
NACHOS TRIANGULARES	X						X							
HUMMUS (PURÉ DE GARBANZOS)											X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X							
SNACK CASERO DE LENTEJAS	X													
CHIPS VEGETALES CASEROS														
CRUDITÉS DE VERDURA FRESCA														
ENSALADA DE COL														
HELADO			X		X		X	X						
FRUTA DE TEMPORADA														
BATIDO CASERO DE FRUTAS							X							
YOGUR ARTESANO							X							

X= El alérgeno está presente.

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

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

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 27/04/2026

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

**PRIMEROS PLATOS**

**Si he comido:**



**Para cenar:**



**Si he comido:**

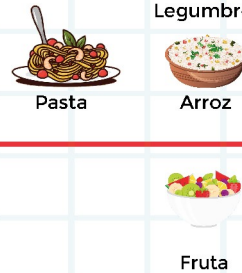


**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**



# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

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

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

## Plato destacado

Este mes incluimos alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

## Consejo saludable

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



# OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

## FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

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

### EN COCINA:

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

### FRECUENCIA DE CONSUMO:

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

### OTROS REQUISITOS:

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

### CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

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

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



# OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

**irco**  
alimentar cuidando

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

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

### EN CUINA:

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

### ALTRES REQUISITS:

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

### FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

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

### CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

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

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