



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 03</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Crudités de verduras frescas 04</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 05</p> <p>Crema Saint Germain con picatostes de guisantes y manzana</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales con salsa boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patata y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 11</p> <p>Arroz a la milanesa con magro, bacon y hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros. Fruta</i></p>
<p>Chips de verduras frescas 17</p> <p>Sopa de ave con pasta de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise con picatostes caseros crema de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Tarrina de helado</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. Fruta</i></p>
<p>Festivo 24</p>	<p>Festivo 25</p>	<p>Festivo 26</p>	<p>Festivo 27</p>	<p>Festivo 28</p>

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que... JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, sandía, paraguay, albaricoque

Consejos saludables

El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

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



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

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

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

Sabies que...

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

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
 - Peix sostenible
 - De temporada
 - Font d'omega3
 - Gastronomia local
 - Suggestiment SOPAR
 - Proteïna vegetal
 - Dia menú temàtic
 - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</p> <p>solomillo de pollo</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados</p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos</p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con picatostes</p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p>Pizza vegetal gratinada</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales salteados con pollo gratinados</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso mariner con patata carré</p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 11</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo en salsa con cous cous marroquí</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Albóndigas de ave en salsa española con guisantes rehogados</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>huevo con patata y pechuga de pavo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoisse con picatostes</p> <p>de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Helado</p>



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel con bravas de zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados</p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con picatostes</p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Menestra de verduras con guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea con quinoa</p> <p>SIN HUEVO NI ALÚN</p> <p>Espirales con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Gelatina de sabores</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso de verduras con patata carré</p> <p>con patatas y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de falafel</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 11</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Patata encebollada al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Salteado de verduras con legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa juliana con pasta</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras con legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoisse con picatostes</p> <p>de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de falafel con festival de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rollito de primavera con patatas</p> <p>Alpro de chocolate</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Yogur natural</p>	<p>4</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>5</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>6</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>7</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>
<p>10</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>11</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>14</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>
<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>18</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>19</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de abadejo al horno al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Yogur natural</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes al horno Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales salteados con pollo con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Filete de lomo rustido Fruta</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa con cous cous marroquí cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise cremosa de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con patatas Mini polo</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Panini casero de jamón serrano con tomate SIN QUESO</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Filete de lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas cabeza de lomo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Magro en salsa española con guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise cremosa de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con patatas</p> <p>Fruta</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Filete de lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 11</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas cabeza de lomo al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise cremosa de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 21</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con patatas</p> <p>Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Crudité de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos con patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales salteados con pollo con salsa de tomate y queso Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos 11</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa con cous cous marroquí cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise cremosa de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 21</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con patatas Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	4 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta	5 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	6 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta	7 Triturado de magro con patata y hortalizas Batido de frutas casero
10 Triturado de lomo con patata y hortalizas Fruta	11 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta	12 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta	13 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	14 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta
17 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	18 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta	19 Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta	20 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	21 Triturado de merluza con patata y hortalizas Helado

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 3</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras 4</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos rotos con patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 5</p> <p>Crema Saint Germain con pera con guisantes y hortalizas</p> <p>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espirales salteados con pollo con salsa de tomate y queso Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso marinero con patata carré con calamar, patatas y hortalizas</p> <p>Filete de lomo rustido Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 12</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 14</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa con cous cous marroquí cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca 17</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Lentejas a la campesina con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Revuelto de huevo con patatas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Macarrones ECO al pesto rosso de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida</p>	<p>Bastones de berenjena 20</p> <p>Vichysoise cremosa de patata y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con Fruta permitida 21</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con patatas Mini polo</p>

Sabías que...

Consejos saludables

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