



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 03</p> <p>Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 04</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 05</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos rancheros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 06</p> <p>Crema Saint Germain con guisantes y manzana</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 07</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Batido casero de fruta</p> <p><i>CENA: Patatas gratinadas y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera carbonada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con patatas fritas caseras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate con azúcar caramelizado</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul al limón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizza de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de hortalizas y huevos a la flamenca. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de garbanzos con hortalizas y huevo duro</p> <p>Alitas de pollo rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas</p> <p>Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas caseras</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate con azúcar caramelizado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena, tomate, queso y rollito de ternera rellena. Fruta</i></p>
<p>24</p> <p>Festivo</p>	<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>27</p> <p>Festivo</p>	<p>28</p> <p>Festivo</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, melón, sandía

Consejos saludables

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 03</p> <p>Potatge de lleties jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida cèsar i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 04</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb nachos 05</p> <p>Paella alacantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Tortilla de creïlla i ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous ranxeros. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 06</p> <p>Crema Saint Germain amb pèsols i poma</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 07</p> <p>Fideuà gandiense amb pescado i marisc</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Batut casolà de fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles gratinades i llom al pebre. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, olives 10</p> <p>Crema mediterranea amb crostons amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, remolatxa 11</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llongnaissees rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella carbonada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 12</p> <p>Estofat vidu de cigrons amb ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all amb creïlles fregides casolanes al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 13</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Lluç rostit amb pèsols amb ceba, pebrot i patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Bollit valencià i xulles de titot rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre 14</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Gotet col·legial de nata i xocolata amb sucre caramel·litzat</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 17</p> <p>Sopa de peix amb estreletes</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Amanida russa i peix blanc a la vizcaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria 18</p> <p>Guisat de LLENTIES ECO amb arròs amb hortalisses</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minipizzaa de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 19</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Minestra d'hortalisses i ous a la flamenca. Fruita</i></p>	<p>Amanida de cigrons amb hortalisses i ou dur</p> <p>Aletes de pollastre rostides al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i sèpia amb ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 21</p> <p>Arròs amb crosta amb embotit, magre i hortalisses</p> <p>Fish and chips peix arrebossat amb creïlles fregides casolanes</p> <p>Gotet col·legial de nata i xocolata amb sucre caramel·litzat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles d'albergínia, tomaca, formatge i rolet de vedella farcida. Fruita</i></p>
24	25	26	27	28
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.



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

Sabies que...

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

- 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.
- eco** Ingredients ECO
 - ✓** Peix sostenible
 - 🗑️** De temporada
 - 🕒** Font d'òmega3
 - 🍷** 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
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 3</p> <p>Potaje de lentejas jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 5</p> <p>Paella alicantina</p> <p>con pollo y magro de cerdo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 7</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Batido casero de fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Pollo deshuesado rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con costra</p> <p>con longaniza, magro y hortalizas</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patatas fritas caseras</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, maíz, olivas 3</p> <p>Potaje de lentejas jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 7</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Batido casero de fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de ave y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con guisantes</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Coditos napolitana</p> <p>con tomate, queso y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con hortalizas y huevo duro</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patatas fritas caseras</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, maíz, olivas 3</p> <p>Potaje de alubias jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada caseras</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 5</p> <p>Paella de verduras</p> <p>con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Pizza "sin gluten" de atún</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 7</p> <p>Fideuá gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Batido casero de fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>al horno con patata y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo a la santanderina con guisantes</p> <p>al horno con salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de alubias con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con hortalizas y huevo duro</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Pescado rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</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, maíz, olivas 3</p> <p>Potaje de lentejas jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 5</p> <p>Paella alicantina</p> <p>con pollo y magro de cerdo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 7</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Lomo a la santanderina con guisantes</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con hortalizas y huevo duro</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con costra</p> <p>con embutido, magro y hortalizas</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patatas fritas caseras</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, maíz, olivas 3</p> <p>Potaje de lentejas jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada caseras</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 4</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 5</p> <p>Paella alicantina</p> <p>con pollo y magro de cerdo</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Crema Saint Germain</p> <p>con guisantes y manzana</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 7</p> <p>Fideuá gandiense con fideos "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Batido casero de fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 12</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>al horno con patata y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Mini polos</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la santanderina con guisantes</p> <p>al horno con salsa de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 18</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 21</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Pescado rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Mini polos</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.