



MARZO

irco
alimentar cuidando

MOMENTO ZEN

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Flan del dragón
(flan de vainilla)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



ircosl.com



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

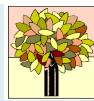
Flam del drac
(flam de vainilla)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	19.3g	32.9g
		Sal
		2.4g

lunes

Lechuga, zanahoria, olivas
 Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Sopa de cocido con fideos
de ave con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Alitas de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema Dubarry
crema de coliflor con queso
Crispy chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y rustidera de pescado blanco. Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz
 LENTEJAS ECO de la huerta
con cebolla, zanahoria y calabacín
Lomo adobado en salsa a la provenzal
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de calabaza y coco
Cazuela de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, tomate, pepino
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate y queso
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas
 Curry de lentejas ECO
con curry, comino y canela
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones gratinados con salsa boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fiambré de pavo y queso
Yogur

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones integrales con tomate y champiñón
con queso
Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Filete de merluza al eneldo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

Edamame
 Espaguetis estilo oriental
con salsa de soja y hortalizas
 Pollo agridulce
 Flan chino
de vainilla

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

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.

jueves

Hummus de garbanzos con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda
 Carbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pescado azul al vapor. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, lombarda
 Guisado de alubias juliana
con verduras
 Focaccia de atún
con tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

viernes

Lechuga, remolacha, olivas
 Alubias con verduras especiadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
 Arroz a banda
con merluza y marisco
Queso en lonchas
Naranja valenciana ECO

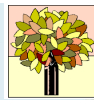
CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO camperas
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Caprichos de calamar
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

Lechuga, pepino, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
con guisantes
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3548kj		
848kcal	37.9g	6.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	19.3g	32.9g
		2.4g

dilluns

02

Lletuga, safanòria, olives

Crema de pèsols i poma

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

09

Lletuga, dacsa, olives

Sopa de putxero amb fideus

d'au amb ou

Mandonguilles a la santanderina

carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

16

Lletuga, safanòria, dacsa

Crema de bullit

amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques

Aletes de pollastre a la caçadora

al forn amb safanòria i i pimentó roig

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

23

Lletuga, dacsa, olives

Sopa coberta amb lletres

d'au amb ou

Llom saxònia amb salsa d'hortalisses i pèsols ofegats

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

30

Lletuga, safanòria, dacsa

Crema Dubarry

crema de coliflor amb formatge

Crispy chicken

pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i rustidera de peix blanc. Fruita

dimarts

03

Lletuga, tomaca, dacsa

LLENTILLES ECO de l'horta

amb ceba, safanòria i carabasseta

Llom adobat en salsa a la provençal

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

10

Lletuga, safanòria, remolatxa

Crema de carabassa i coco

Cassola de titot amb verdures

al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

17

Lletuga, tomaca, cogombre

Macarrons amb pesto de alfàbega

amb tomaca i formatge

Truita amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Cigrons a la jardineria

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

31

Lletuga, remolatxa, olives

Curri de lletilles ECO

amb curri, comí i canyella

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

dimecres

04

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fiambre de titot i formatge

logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó

amb formatge

Filet d'abadejo a l'estil cajún

al forn amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

18

Lletuga, llombarda, olives

Arròs tres delícies

amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Filet de lluç al anet

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita

25

Edamame

Espaguetis estil oriental

amb salsa de soja i hortalisses

Pollastre agredolç

Flam chino de vainilla

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

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·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.

dijous

05

Hummus de cigrons amb nachos

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa de porros

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

12

Lletuga, safanòria, llombarda

Cigrons estofats

amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al vapor. Fruita

19

Festiu

26

Lletuga, safanòria, llombarda

Guisat de fresols juliana

amb verdures

Focaccia de tonyina

amb tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

27

Lletuga, cogombre, olives

Arròs al forn amb verdures de primavera

amb pèsols

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

divendres

06

Lletuga, remolatxa, olives

Mongetes amb verdures especiades

amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs a banda

amb lluç i marisc

Tallada de formatge

Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

20

Lletuga, safanòria, olives

LLENTILLES ECO camperoles

amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Capricis de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita

27

Lletuga, cogombre, olives

Arròs al forn amb verdures de primavera

amb pèsols

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

28

Lletuga, safanòria, llombarda

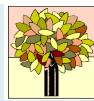
Arròs amb verdures de primavera

amb pèsols

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita



SABÍAS QUE

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

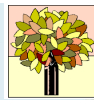
MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Lentejas de la huerta con hortalizas Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	04 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y atún Macarrones salteados con pollo con tomate Yogur	05 Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino Macarrones al pesto de albahaca con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Arroz con setas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	19 Festivo	20 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas camperas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	25 ★ Edamame Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno ★ Flan chino de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
30 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	31 Lechuga, remolacha, olivas Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



13



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

* Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

Lletuga, safanòria, olives
Crema de pèsols
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsa
Lentilles de l'horta
amb hortalisses
Llom en salsa a la provençal
al forn
Fruita de temporada

03

dimecres

Amanida multicolor
enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

04

dijous

Hummus de cigrons
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

05

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Fesols amb verdures especiades
Truita de creïlles
Fruita de temporada

06

Lletuga, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

09

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de safanòria
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

10

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

11

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

12

Amanida valenciana amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs a banda
amb peix
Taronja valenciana ECO

13

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

16

Lletuga, tomaca, cogombre
Macarrons al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

17

Lletuga, llombarda, olives
Arròs amb bolets
Filet de lluç al anet
al forn
Fruita de temporada

18

Festiu

19

Lletuga, safanòria, olives
Lenties camperes
amb hortalisses
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

20

Lletuga, dacsa, olives
Sopa d'au amb lletres
Llom amb salsa d'hortalisses
al forn
Fruita de temporada

23

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons a la jardineria
amb hortalisses
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

24

★ Edamame
Espaguetis saltats amb hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
★ Flam chino de vainilla

25

Lletuga, safanòria, llombarda
Guisat de fesols juliana
amb verdures
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

26

Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

27

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de coliflor
amb creïlla, floricol i ceba
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

30

Lletuga, remolatxa, olives
Estofat de lletilles
amb hortalisses
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
al forn
Fruita de temporada

31

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·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.



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de guisantes Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	04 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y atún Macarrones salteados con pollo con tomate Yogur	05 Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	06 Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas Tortilla de patata Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, lombarda Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino Macarrones al pesto de albahaca con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Arroz con setas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	19 Festivo	20 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con hortalizas Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	25 ★ Edamame Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno ★ Flan chino de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
30 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	31 Lechuga, remolacha, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, olives
Crema de pèsols
Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

02

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Llom en salsa a la provençal
al forn
Fruita de temporada

03

dimecres

Amanida multicolor
enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

04

dijous

Hummus de cigrons
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

05

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Fesols amb verdures especiades
Truita de creïlles
Fruita de temporada

06

09

Lletuga, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Mandonguilles d'au a la santanderina
al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita de temporada

09

10

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema de safanòria
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

10

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

11

12

Lletuga, safanòria, llombarda
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

12

13

Amanida valenciana amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs a banda
amb peix
Taronja valenciana ECO

13

16

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

16

17

Lletuga, tomaca, cogombre
Macarrons al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

17

18

Lletuga, llombarda, olives
Arròs amb bolets
Filet de lluç al anet
al forn
Fruita de temporada

18

19

Festiu

19

20

Lletuga, safanòria, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

20

23

Lletuga, dacsa, olives
Sopa d'au amb lletres
Llom amb salsa d'hortalisses
al forn
Fruita de temporada

23

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons a la jardineria
amb hortalisses
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

24

25

★ Edamame
Espaguetis saltats amb hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
★ Flam chino de vainilla

25

26

Lletuga, safanòria, llombarda
Guisat de fesols juliana
amb verdures
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita de temporada

26

27

Lletuga, cogombre, olives
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

27

30

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de coliflor
amb creïlla, floricol i ceba
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

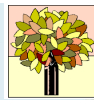
30

31

Lletuga, remolatxa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
al forn
Fruita de temporada

31

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.



SABÍAS QUE

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

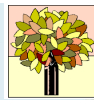
MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Crema de espinacas Lomo al horno Fruta de temporada	04 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur	05 Lechuga, pepino, zanahoria Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	06 Lechuga, remolacha, olivas Espaguetis hervida Tortilla francesa Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de champiñón Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta de temporada	13 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Naranja valenciana ECO
16 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de patata Alitas de pollo asado al horno Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, pepino Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Lechuga, lombarda, olivas Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	19 Festivo	20 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de champiñón Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con letras Lomo al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de espinacas Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	25 ★ Edamame Espaguetis hervida Muslo de pollo al limón al horno ★ Flan chino de vainilla	26 Lechuga, zanahoria, lombarda Crema de champiñón Lomo al horno Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, olivas Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada
30 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	31 Lechuga, remolacha, olivas Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	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.		



13



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i
begudes ensucrades. Prenguem més
tomaca, cogombre i fruites com la
taronja i les maduixes, que són riques en
aigua, afavorint la nostra hidratació.

 Ingredientes ECO

 De temporada

 Gastronomía local

 Proteína vegetal

 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

 Pescado sostenible

 Fuente de omega 3

 Sugerencia CENA

 Día menú temático

dilluns

Lletuga, safanòria, olives

02

Crema de creïlla

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca

03

Crema d'espínacs

Llom al forn

Fruita de temporada

dimecres

Pasta bollida

Cuixa de pollastre al forn

logurt

04

dijous

Lletuga, cogombre, safanòria

05

Arròs blanc al forn

Filet d lluç al vapor

Fruita de temporada

divendres

Lletuga, remolatxa, olives

06

Espaguetis bollida

Truita francesa

Fruita de temporada

09

Lletuga, dacsca, olives

Sopa d'au amb fideus

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

10

Lletuga, safanòria, remolatxa

Crema de xampinyó

Cuixa de pollastre al forn

Fruita de temporada

11

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Pasta bollida

Filet d'abadejo al caldo curt

al forn

Fruita de temporada

12

Lletuga, safanòria, llombarda

Crema d'espínacs

Truita francesa

Fruita de temporada

13

Arròs bollit

Filet d lluç al vapor

Taronja valenciana ECO

16

Lletuga, safanòria, dacsca

Crema de creïlla

Aletes de pollastre torrat

al forn

Fruita de temporada

17

Lletuga, tomaca, cogombre

Pasta bollida

Truita francesa

Fruita de temporada

18

Lletuga, llombarda, olives

Arròs blanc al forn

Filet d lluç al vapor

Fruita de temporada

19

Festiu

20

Lletuga, safanòria, olives

Crema de xampinyó

Filet d'abadejo al caldo curt

al forn

Fruita de temporada

23

Lletuga, dacsca, olives

Sopa d'au amb lletres

Llom al forn

Fruita de temporada

24

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema d'espínacs

Filet d'abadejo al caldo curt

al forn

Fruita de temporada

25

★ Edamame

Espaguetis bollida

Cuixa de pollastre a la llima

al forn

★ Flam chino

de vainilla

26

Lletuga, safanòria, llombarda

Crema de xampinyó

Llom al forn

Fruita de temporada

27

Lletuga, cogombre, olives

Arròs bollit

Truita francesa

Fruita de temporada

30

Lletuga, safanòria, dacsca

Crema de creïlla

Pit de pollastre en el seu suc

Fruita de temporada

31

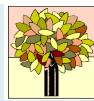
Lletuga, remolatxa, olives

Pasta bollida

Filet d lluç al forn

Fruita de temporada

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.



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz LENTEJAS ECO de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	Ensalada arcoíris lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo. Macarrones salteados con pollo con tomate Yogur	Hummus de garbanzos con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Alubias con verduras especiadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa de cocido con fideos de ave con huevo Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de calabaza y coco Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones integrales con tomate y champiñón con queso Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Carbanzos estofados con patata, cebolla, pimiento y tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún y huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Macarrones al pesto de albahaca con tomate y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO camperas con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Sopa cubierta con letras de ave con huevo Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame Espaguetis estilo oriental con salsa de soja y hortalizas Pollo agridulce Flan chino de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda Guisado de alubias juliana con verduras Focaccia de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Arroz al horno con verduras de primavera con guisantes Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema Dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas Curry de lentejas ECO con curry, comino y canela Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

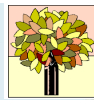
MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de pèsols i poma Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca LLENTILLES ECO de l'horta amb ceba, safanòria i carabasseta Cuixa de pollastre en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Amanida arcoiris lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, tonyina i ou. Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca logurt	Hummus de cigrons amb nachos Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Mongetes amb verdures especiades amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou Mandonguilles d'au a la santanderina al forn amb salsa de zafanòria i ceba Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de carabassa i coco Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons integrals amb tomaca i xampinyó amb formatge Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Cigrons estofats amb creïlla, ceba, pimentó i tomaca Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina i ou amb encisam, tomaca, dacsca, carlota i olives Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb safanòria i i pimentó roig Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, cogombre Macarrons amb pesto de alfàbega amb tomaca i formatge Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pit de titot Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO camperoles amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Capricis de calamar Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Cuixa de pollastre en salsa al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Edamame Espaguetis estil oriental amb salsa de soja i hortalisses Pollastre agredolç Flam chino de vainilla	Lletuga, safanòria, llombarda Guisat de fresols juliana amb verdures Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera amb pèsols Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca Crema Dubarry crema de coliflor amb formatge Crispy chicken pollastre arrebossat Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Curri de lletilles ECO amb curri, com i canyella Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

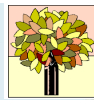
MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur natural	Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz hervido Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
Crema de patata Alitas de pollo asado al horno Fruta de temporada	Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Festivo	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada
Sopa de ave con letras Fiambre de york y queso Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Espaguetis hervida Muslo de pollo al limón al horno Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada
Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc
i begudes ensucrades. Prenguem més
tomaca, cogombre i fruites com la
taronja i les maduixes, que són riques en
aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Pasta bollida Cuixa de pollastre al forn logurt natural	Arròs blanc al forn Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada
Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	Arròs bollit Filet d lluç al vapor Fruita de temporada
Crema de creïlla Aletes de pollastre torrat al forn Fruita de temporada	Pasta bollida Truita francesa Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Filet d lluç al vapor Fruita de temporada	Festiu	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada
Sopa d'au amb lletres Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Espaguetis bollida Cuixa de pollastre a la llima al forn logurt natural	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada
Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Yogur natural	04 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur natural	05 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Yogur natural	06 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Yogur natural
09 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	10 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Yogur natural	11 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto al horno Yogur natural	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Yogur natural	13 Arroz hervido Filete de merluza al vapor Yogur natural
16 Crema de patata Alitas de pollo asado al horno Yogur natural	17 Pasta hervida Tortilla francesa Yogur natural	18 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Yogur natural	19 Festivo	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Yogur natural
23 Sopa de ave con letras Fiambre de york y queso Yogur natural	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto al horno Yogur natural	25 Espaguetis hervida Muslo de pollo al limón al horno Yogur desnatado	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Yogur natural	27 Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural
30 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	31 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Yogur natural	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i
begudes ensucrades. Prenguem més
tomaca, cogombre i fruites com la
taronja i les maduixes, que són riques en
aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns

02

Crema de creïlla i safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

dimarts

03

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Pernil dolç i formatge
logurt natural

dimecres

04

Pasta bollida
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

dijous

05

Arròs blanc al forn
Filet d lluç al vapor
logurt natural

divendres

06

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Truita francesa
logurt natural

09

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

10

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

11

Pasta bollida
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
logurt natural

12

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Truita francesa
logurt natural

13

Arròs bollit
Filet d lluç al vapor
logurt natural

16

Crema de creïlla
Aletes de pollastre torrat
al forn
logurt natural

17

Pasta bollida
Truita francesa
logurt natural

18

Arròs blanc al forn
Filet d lluç al vapor
logurt natural

19

Festiu

20

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
logurt natural

23

Sopa d'au amb lletres
Pernil dolç i formatge
logurt natural

24

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet d'abadejo al caldo curt
al forn
logurt natural

25

Espaguetis bollida
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
logurt desnatat

26

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Pernil dolç i formatge
logurt natural

27

Arròs bollit
Truita francesa
logurt natural

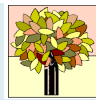
30

Crema de safanòria
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

31

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense
bajoquetes)
Filet d lluç al forn
logurt natural

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.



SABÍAS QUE

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

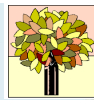
MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
02 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta permitida	04 Macarrones "sin gluten" hervida Muslo de pollo al horno Fruta permitida	05 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	06 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida
09 Patata y zabahoria hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	10 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta permitida	11 Macarrones "sin gluten" hervida Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	12 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	13 Arroz hervido Muslo de pollo al horno Fruta permitida
16 Crema de patata Alitas de pollo asado al horno Fruta permitida	17 Macarrones "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	18 Arroz blanco al horno Muslo de pollo al horno Fruta permitida	19 Festivo	20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida
23 Patata y zabahoria hervida Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	24 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	25 Espaguetis "sin gluten" hervida Muslo de pollo al horno Fruta permitida	26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	27 Arroz hervido Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida
30 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	31 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta permitida	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

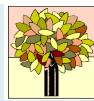
MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
02 Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	03 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	04 Macarrons "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	05 Arròs blanc al forn Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	06 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita permesa
09 Creïlla i safanòria bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	10 Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	11 Macarrons "sense gluten" bollida Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	12 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita permesa	13 Arròs bollit Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa
16 Crema de creïlla Aletes de pollastre torrat al forn Fruita permesa	17 Macarrons "sense gluten" bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	18 Arròs blanc al forn Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	19 Festiu	20 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa
23 Creïlla i safanòria bollida Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita permesa	24 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	25 Espaguetis "sense gluten" bollida Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	26 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita permesa	27 Arròs bollit Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita permesa
30 Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita permesa	31 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre al forn Fruita permesa	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	. 04 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 05 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	. 13 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Crema de patata Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 18 Arroz con setas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Salteado de verduras con quinoa Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno ★ Flan chino de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc
i begudes ensucrades. Prenguem més
tomaca, cogombre i fruites com la
taronja i les maduixes, que són riques en
aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, olives Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom en salsa a la provençal al forn Fruita de temporada	Amanida multicolor enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca logurt	Lletuga, cogombre, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç en salsa de porros al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Crema de safanòria Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Amanida valenciana amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Arròs a banda amb peix Taronja valenciana ECO
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de creïlla Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, cogombre Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega amb tomaca Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Arròs amb bolets Filet de lluç al anet al forn Fruita de temporada	Festiu	Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom amb salsa d'hortalisses al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Cuixa de pollastre a la llima al forn ★ Flam chino de vainilla	Lletuga, safanòria, llombarda Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Llom rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, olives Arròs al forn amb verdures de primavera Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, dacsca Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert al forn Fruita de temporada	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.		



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, olivas 02 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo en salsa a la provenzal al horno Fruta de temporada	. 04 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 05 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 06 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 10 Crema de zanahoria Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 12 Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	. 13 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz a banda con pescado Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Crema de patata Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 18 Arroz con setas Filete de merluza al eneldo al horno Fruta de temporada	19 Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas 20 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24 Salteado de verduras con quinoa Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Muslo de pollo al limón al horno ★ Flan chino de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda 26 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 30 Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 31 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	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.		



13

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

 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.

dilluns

Lletuga, safanòria, olives **02**
Crema de creïlla i safanòria
Pit de pollastre amb samfaina
torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, tomaca, dacs **03**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Llom en salsa a la provençal
al forn
Fruita de temporada

dimecres

Amanida multicolor
enciam, tomàquet, remolatxa, blat de moro, olives i tonyina
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
logurt

dijous

Lletuga, cogombre, safanòria **05**
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, remolatxa, olives **06**
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, dacs, olives **09**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa **10**
Crema de safanòria
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **11**
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda **12**
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Amanida valenciana amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives
Arròs a banda
amb peix
Taronja valenciana ECO

Lletuga, safanòria, dacs **16**
Crema de creïlla
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, cogombre **17**
Macarrons "sense gluten" al pesto d'alfabega
amb tomaca
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives **18**
Arròs amb bolets
Filet de lluç al anet
al forn
Fruita de temporada

Festiu

Lletuga, safanòria, olives **20**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, dacs, olives **23**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom amb salsa d'hortalisses
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **24**
Saltat de verdures amb quinoa
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, safanòria **25**
Espaguetis "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
★ Flam chino de vainilla

Lletuga, safanòria, llombarda **26**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Llom rostit
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, olives **27**
Arròs al forn amb verdures de primavera
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacs **30**
Crema de coliflor
amb creïlla, floricol i ceba
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives **31**
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
al forn
Fruita de temporada

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.

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 los 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 marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, 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 en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

