

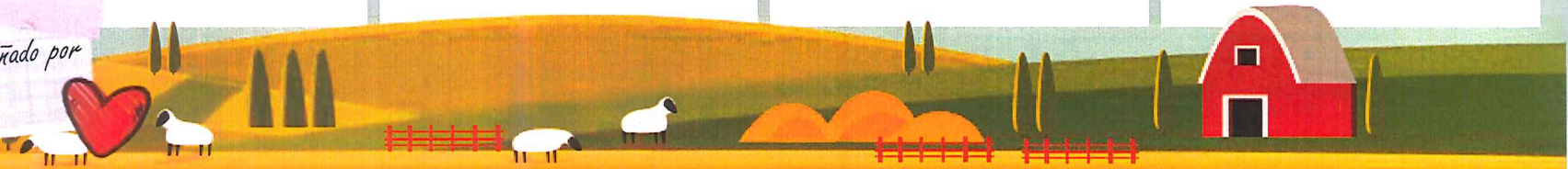
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone sin gluten (2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta sin gluten de atún (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Mummus de garbanzos (sin comino) con tosta de pan sin gluten</b> <sup>(11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p> 	<p>16</p> <p>Legumbres (no lenteja) con verduras (11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
20	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema mediterránea (16) Bacaladilla a la andaluza casera sin gluten, maicena (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún (4, 5, 16)  Alubias con arroz integral (11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>
27	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con caballa (5, 16)  Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan sin gluten Yogur natural (2)</p>	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b></p> <p>Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Hamburguesa sin gluten con boniato (2, 4, 10, 12, 16, 17)  Ensalada (16) Pan sin gluten Postre casero (sin gluten)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>Fruita fresca de temporada (primavera):</b> poma, plàtan/banana, pera i taronja</p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada.</i></p>		<p>1 Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(botanyesa vegetal)</sup> <i>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</i> Amanida de dacsa, tomata i encisam <sup>(16)</sup> Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	<p>15 <b>DIA DE L'ART</b></p> <p>Crema de carlota <sup>(16)</sup> Pollastre al forn en rustidera Amanida d'encisam, tomata i ceba <sup>(16)</sup> Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>16</p> <p>Llenties ECO amb verdures <sup>(1, 11)</sup> Ous trencats <sup>(4)</sup> Amanida d'encisam, cogombre i carlota <sup>(16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrals a la carbonara <sup>(11, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Lluç al forn amb samfaina de verdures <sup>(5)</sup> Amanida de dacsa, tomata i encisam <sup>(16)</sup> Pa (1) Fruita fresca de temporada</p>
20	21	22	<p>23 <b>DIA DEL LLIBRE</b></p> <p>Crema mediterrània <sup>(16)</sup> Abadeget a l'andalusa casolana <sup>(1, 5)</sup> Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Amanida completa amb ou i tonyina <sup>(4, 5, 16)</sup> <b>Olleta alacantina</b> <i>(llenties amb fesols i arròs integral) (1, 11)</i> Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>
<p>Bollit valencià <sup>(11, 16)</sup> Magre en salsa de tomata <sup>(17)</sup> Amanida d'encisam, api i olives <sup>(14, 16)</sup> Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Amanida César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Fideua <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cassola de cigrons amb carabassa ECO <sup>(11)</sup> Truitada de creïlla <sup>(4)</sup> Amanida d'encisam, tomata i ceba <sup>(16)</sup> Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b> Crema de pèsols i carlota <sup>(11, 16)</sup> <b>Hamburguesa amb moniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pa integral (1) Postres casolanes</p>	<p>27</p>
<p>Macarrons integrals a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Lluç rostit a la llima <sup>(5)</sup> Amanida d'encisam, tomata i carlota <sup>(16)</sup> Pa <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Creïlles estofades amb pollastre i verdures Truitada francesa (4) i entremesos Encisam, carlota i remolatxa <sup>(16)</sup> Pa integral <sup>(1)</sup> Fruita fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Amanida fresca <sup>(encisam, carlota, tomata, pollet i formatge fresc) (1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arròs al forn vegetal amb cigrons ECO</b> <sup>(11)</sup> Pa <sup>(1)</sup> iogurt natural <sup>(2)</sup></p>	<p>30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b> Crema de pèsols i carlota <sup>(11, 16)</sup> <b>Hamburguesa amb moniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pa integral (1) Postres casolanes</p>	<p>27</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



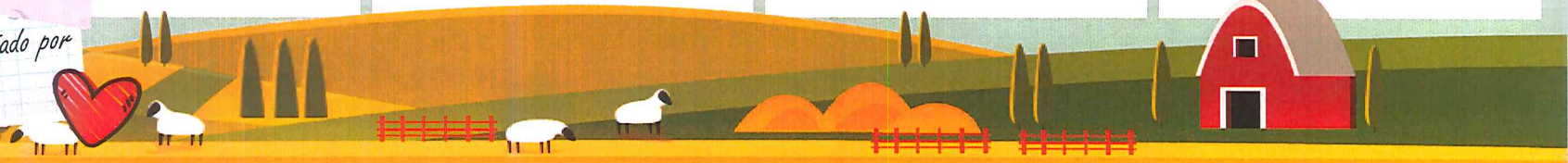
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1 Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Fajitas veggie <sup>(batañesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,8g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g</p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> Hummus de garbanzos con tosta de pan <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>479,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa <sup>(4)</sup> y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>506,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(1, 1, 10)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Postre casero</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,8g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún sin queso (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 		
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 3, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses sin Plv Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada con caballa (5, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin Plv y frutos secos)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p> <b>Fajitas veggie</b> <i>(balefesa vegetal)</i> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DIA DEL ARTE</b>	16	17
	<p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno en rustidera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DIA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Merluza en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup></p> <p>Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 10)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa (4) y entremeses</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <i>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</i> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p> Crema de guisantes y zanahoria <sup>(1, 1, 10)</sup></p> <p><b>Hamburguesa vegetal con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16)</sup></p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Postre casero</p>	<p></p> <p><b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.		1 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1)  Yogur desnatado	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Arroz con tomate y huevo, sólo clara (4) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan (1, 11, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida 	15 <b>DIA DEL ARTE</b> Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur desnatado 	16 Legumbres (no lenteja) con verduras (11) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	17 Espaguetis integrales con tomate (1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20 Hervido valenciano (11, 16) Lomo a la plancha (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur desnatado	21 Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla francesa de claras (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 <b>DIA DEL LIBRO</b> Crema mediterránea (16) Pescado al horno (5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida 	24 Ensalada completa con huevo (sólo clara) y atún (4, 5, 16) Alubias con arroz integral (11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
27 Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa de claras (4) y entremeses bajos en grasas Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1)  Yogur desnatado	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b> Crema de guisantes y zanahoria (11, 16)  <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b> Ensalada (16) Pan integral (1) Postre casero (sin frutos secos)	 <b>Día intergeneracional</b>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone con pasta integral <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz integral con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan integral <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> (sin patata)</p> <p>Pollo al horno en rustidera (sin patata)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cel <sup>(16)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> (sin patata)</p> <p>Lomo a la plancha <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup></p> <p>Fideua marinera con pasta integral <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup></p> <p>Pescado al horno <sup>(5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 16)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Estofado de pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa (4) y queso en lonchas</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Pechuga de pavo al horno con verduras</b></p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p><b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



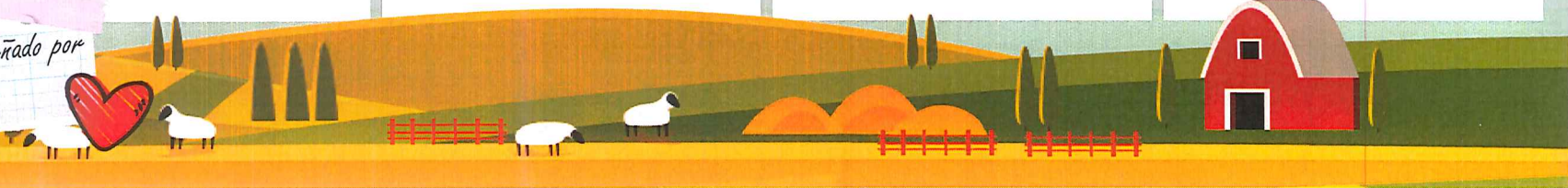
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún sin queso (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DIA DEL ARTE</b>	16	17
	<p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DIA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 10, 11)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 
27	28	29	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses sin Plv Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada con caballa (5, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin Plv)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(botanica vegetal)</sup> <i>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</i> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	2	3
Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja  <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>				
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup>  Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua de verduras <sup>(1, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada completa con huevo <sup>(4, 16)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup>  <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	<b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(11, 19)</sup> <i>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</i> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero	 <b>Día intergeneracional</b>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



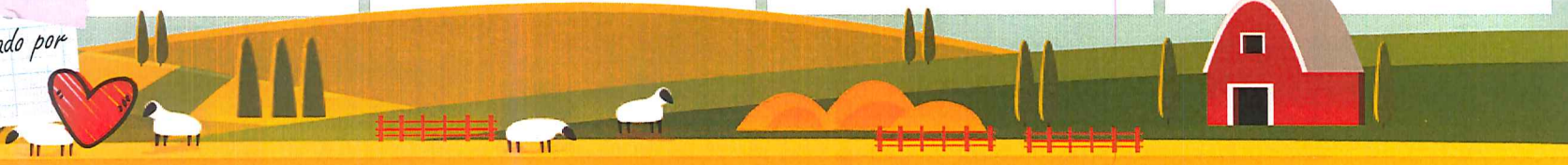
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1, 2, 4, 13, 14, 16)</sup> Tosta de tortilla francesa (1, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Escalibada triturada con tosta de pan <sup>(1)</sup></b> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua de verduras <sup>(1, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Ensalada completa con huevo <sup>(4, 16)</sup> Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan <sup>(1)</sup>  Fruta fresca de temporada</p>
27	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses permitidos Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con espárragos <sup>(16)</sup> <b>Arroz con verduras</b> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin soja)</p>	<p> <b>Día Intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



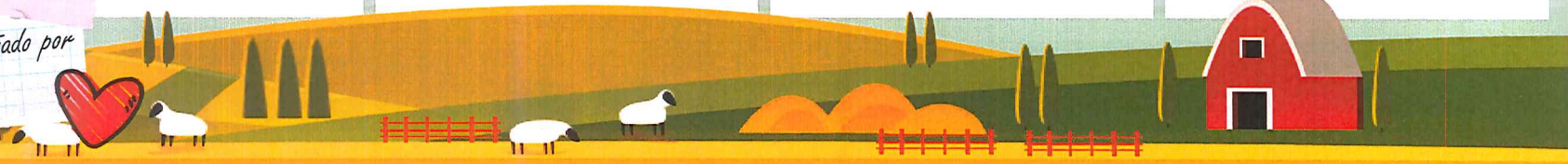
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1,2,4,13,14,16)</sup> Tosta de atún <sup>(1,5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <i>Escalibada triturada con tosta de pan</i> <sup>(1)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 DIA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con verduras Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1,13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
20	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1,5,6,13,16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 DIA DEL LIBRO</p> <p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1,5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4,5,16)</sup> Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 
27	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses (sin legumbres) Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con caballa <sup>(5,16)</sup> <i>Arroz con verduras</i> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>30 DIA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> <i>Pechuga de pavo al horno con boniato</i>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin soja)</p>	<p> Dia intergeneracional</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún sin queso (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>13</p>	<p>14</p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses sin lactosa Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada con caballa (5,16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Yogur de soja (10)</p> 	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b></p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin lactosa)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



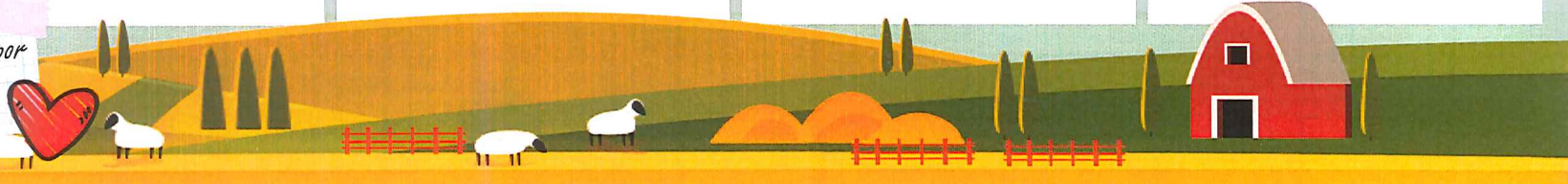
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>	<p><b>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</b></p>	<p>1</p> <p>Sopa de verduras con fideos <sup>(1, 2, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(7, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> (frito NO huevo) Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada completa con atún <sup>(9, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada con caballa <sup>(5, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin huevo)</p> 	<p> <b>Día Intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1 Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Fajitas veggie <sup>(boloñesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b> Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>16 Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17 Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>24 Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 16)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <sup>(1, 11)</sup> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Guiso de verduras Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> Crema de guisantes y zanahoria <sup>(1, 11, 16)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Postre casero</p> 	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>
27	28	29		
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 		

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca permitida pelada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida pelada.</p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan (1, 11, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César (1, 2, 4, 5, 16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Crema mediterránea (16) Bacaladilla a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún (4, 5, 16) Olleta alicantina Lentejas con alubias y arroz integral (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida pelada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup> Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin frutos secos)</p>	<p> <b>Día Intergeneracional</b></p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <i>Escalibada triturada con tosta de pan <sup>(1)</sup></i> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César (1, 2, 4, 5, 16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea (16) Bacaladilla a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 16)</sup> <i>Olleta alicantina</i> <i>(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</i> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup> <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup></i> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada (16) Pan (1) Postre casero (sin frutos secos)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p> Fajitas veggíe (boloñesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur desnatado</p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p> Arroz con tomate y huevo, sólo clara (4)</p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> (1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (16)</p> <p>Pollo al horno en rustidera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur desnatado </p>	<p>Lentejas ECO con verduras (1, 11)</p> <p>Tortilla francesa de claras (4)</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate (1, 10, 13)</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras (5)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano (11, 16)</p> <p>Lomo a la plancha (17)</p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)</p> <p>Pan (1) Yogur desnatado</p>	<p>Ensalada variada con pollo (16)</p> <p>Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11)</p> <p>Tortilla francesa de claras (4)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea (16)</p> <p>Pescado al horno (5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Pan integral (1) </p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada completa con huevo (sólo clara) y atún (4, 5, 16)</p> <p> <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13)</p> <p>Merluza asada al limón (5)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)</p> <p>Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa de claras (4) y entremeses bajos en grasas</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p> Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11)</p> <p>Pan (1)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p> Crema de guisantes y zanahoria (11, 16)</p> <p><b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b></p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Postre casero</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



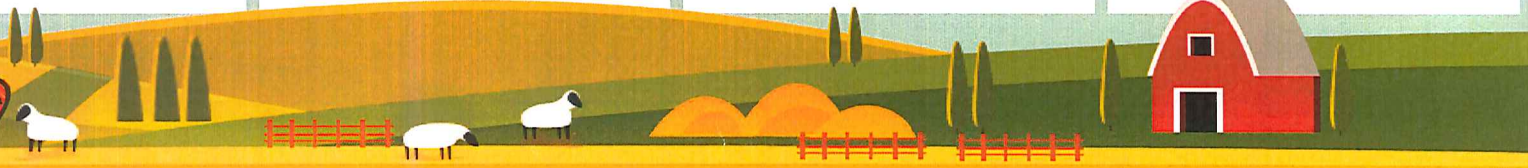
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	<i>Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.</i>	1 Sopa de verduras permitidas con fideos <sup>(1, 2, 4, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) (sin tomate) Ensalada de vegetales permitidos <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Arroz con huevo (4) Lomo a la plancha (17) Ensalada de vegetales permitidos(16) Fruta fresca permitida	15 <b>DÍA DEL ARTE</b> Crema de verduras permitidas <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	16 Patatas estofadas con verduras permitidas Huevos rotos (4) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	17 Espaguetis integrales en blanco (1, 13) Merluza al horno con verduras permitidas(5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20 Hervido <sup>(16)</sup> (no judía verde, guisante, haba) Lomo a la plancha <sup>(17)</sup> Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	21 Ensalada de vegetales permitidos con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 13, 16) (sin tomate) Pan (1) Fruta fresca permitida	22 Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata (4) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> Crema de verduras permitidas (16) Bacaladilla a la andaluza casera (1, 5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	24 Ensalada de vegetales permitidos con huevo y atún (4, 5, 16) Arroz con verduras permitidas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
27 Macarrones integrales en blanco (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa (4) y queso en lonchas (2) Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	29 Ensalada de vegetales permitidos con caballa <sup>(5,16)</sup> <i>Arroz con verduras permitidas</i> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> Crema de verduras permitidas (16) Pechuga de pavo al horno con boniato Ensalada de vegetales permitidos(16) Pan (1) Fruta fresca permitida	 <b>Día intergeneracional</b>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



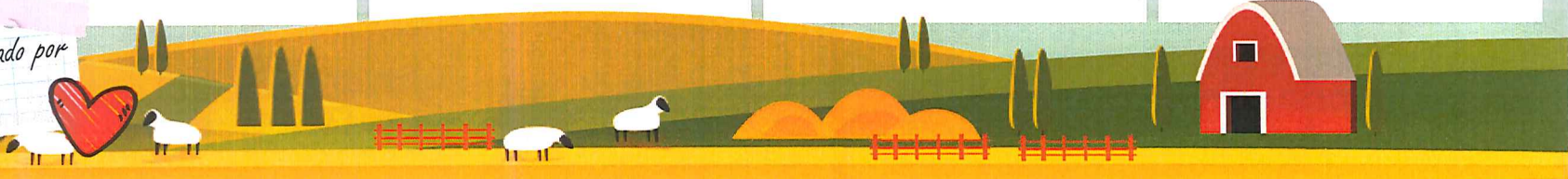
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	<b>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</b>	1 Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) <b>Fajitas veggie</b> (bollofesa vegetal) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur natural (2)	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	15 <b>DIA DEL ARTE</b> Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur natural (2)	16 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	17 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 17) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur natural (2)	21 Ensalada César (1, 2, 4, 5, 16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 <b>DIA DEL LIBRO</b> Crema mediterránea (16) Bacaladilla a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	24 Ensalada completa con huevo y atún (4, 5, 16) Olleta alicantina Lentejas con alubias y arroz integral (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
27 Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> (11) Pan (1) Yogur natural (2)	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b> Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) <b>Hamburguesa con boniato</b> (1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)  Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	 <b>Día intergeneracional</b>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p> Fajitas veggie <sup>(bollofesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p> Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Rustidera de pescado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup> </p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Merluza en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada variada con queso <sup>(2, 16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup></p> <p>Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 16)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <sup>(1, 11)</sup> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa (4) y entremeses</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p> Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup></p> <p><b>Hamburguesa vegetal con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16)</sup> </p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Postre casero</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de atún (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 10)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin frutos secos)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Patatas al vapor con aceite de oliva <b>Fajitas veggie</b> <i>(boloñesa vegetal)</i> <small>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</small></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>14</p> <p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(11, 12, 13, 14, 15, 16, 17)</sup> Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
20	<p>21</p> <p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Fideua de verduras <sup>(1, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Bacaladilla a la andaluza casera <sup>(1, 5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>24</p> <p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 5, 10)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 10)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup></p> <p> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Pastre casero</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup> Tosta de tortilla francesa (1, 4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup> <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 13)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup> Huevos rotos <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup> Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan (1) Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup> Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup> Fideua de verduras <sup>(1, 10, 13, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada completa con huevo <sup>(4, 16)</sup> <b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> 	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> <b>Hamburguesa con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral (1) Postre casero (sin frutos secos)</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>


*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca permitida (primavera):  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.	<b>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</b>	1 Sopa de verduras con fideos (1, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún sin queso (1, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Yogur de soja (10)	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Arroz con tomate y huevo (4) Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca permitida	15 <b>DIA DEL ARTE</b> Crema de zanahoria (16) Pollo al horno en rustidera Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Yogur de soja (10)	16 Lentejas ECO con verduras (1, 11) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	17 Espaguetis integrales con tomate (1, 10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
20 Hervido valenciano (11, 16) Magro en salsa de tomate (17) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan (1) Yogur de soja (10)	21 Ensalada variada con pollo (16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	22 Cazuela de garbanzos con calabaza ECO (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	23 <b>DIA DEL LIBRO</b> Crema mediterránea (16) Bacaladilla a la andaluza casera (1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	24 Ensalada completa con huevo y atún (4, 5, 16) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
27 Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	28 Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa (4) y entremeses sin lactosa Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	29 Ensalada con caballa (5,16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO (11) Pan (1) Yogur de soja (10)	30 <b>DIA INTERGENERACIONAL</b> Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) <b>Pechuga de pavo al horno con boniato</b> Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	 <b>Día intergeneracional</b>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p><b>Fajitas veggie</b> <sup>(botanica vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	14	15 <b>DÍA DEL ARTE</b>	16	17
	<p>Arroz con tomate y huevo <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno en rustidera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1,10, 13)</sup></p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
20	21	22	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b>	24
<p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Merluza en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Ensalada César <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema mediterránea <sup>(16)</sup></p> <p>Pescado al horno <sup>(5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada completa con huevo y atún <sup>(4, 9, 10)</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>
27	28	29	30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b>	
<p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa (4) y entremeses</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 10)</sup></p> <p><b>Hamburguesa vegetal con boniato</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16)</sup></p> <p>Ensalada <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Postre casero</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*

