

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

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

Helado del tío Sam



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



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

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

Gelat de l'oncle Sam



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



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

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

<p>04 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p> Espaguetis integrales con tomate con queso</p> <p>Abadejo al horno con salsa de soja y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>06 Garbanzos de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>07 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>08 Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos</p> <p>Helado</p> <p> CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>09 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>10 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, calabacín y puerro</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>11 Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Capricho de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>
--	--	--	---	---

<p>12 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>13 Dhal de LENTEJAS ECO con curry y hortalizas</p> <p>Merluza rebozada casera con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>15 Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Salteado de magro con hortalizas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>16 Snack casero de lenteja</p> <p>17 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>19 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>21 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>
--	---	--	--	--

<p>22 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p>23 Espaguetis integrales con salmón y champiñones con queso</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>25 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>27 Olleta alicantina con alubias, LENTEJAS ECO, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.</p>	<p>28 Lechuga, maíz, olivas</p> <p>29 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>30 Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>31 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta</p>
--	---	---	---	---

<p>32 Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>33 LENTEJAS ECO a la jardinera con zanahoria, cebolla, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta</p>	<p>34 Lechuga, remolacha, zanahoria</p> <p>35 Gazpacho andaluz con crujiente de pan con tomate, pimienta y pepino</p> <p>Guiso de magro con patata dado y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>36 Lechuga, maíz, olivas</p> <p>37 Arroz especiado con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>38 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>39 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria y tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>40 Ensalada de col</p> <p>41 Mac & Cheese con macarrones integrales y salsa de queso</p> <p>42 Alitas súper ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera</p> <p>Helado</p> <p> CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>
--	--	---	--	--



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, 2 a la semana integral!

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	18.7g	31.3g
		Sal
		2.7g



dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**

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

04 Hummus de cigrons amb llesca
Espaguetis integrals amb tomaca
amb formatge
Abadejo al forn amb salsa de soja i llima
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita

05 Lletuga, safanòria, remolatxa
06 Cigrons de l'horta amb hortalisses
Cuixa de pollastre a la portuguesa
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

07 Amanida valenciana amb formatge
amb lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
08 Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural
amb costella de porc i cigrons
Gelats
☾ SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

09 Lletuga, dacsa, cogombre
10 Fesols amb verdures especiades
amb carlota, carabasseta i porro
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

11 Lletuga, safanòria, dacsa
12 Crema de remolatxa amb carlota
13 Capritx de calamar
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa juliana i regirat de aixets. Fruita

14 Lletuga, remolatxa, dacsa
15 Dhal de LLENTILLES ECO
amb curri i hortalisses
Lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

16 Lletuga, tomaca, safanòria
17 Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
18 Saltat de magre amb hortalisses
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

19 Snack casolà de llentilla
20 Macarrons integrals a la provenza
amb tomaca i hortalisses
21 Filet de abadejo amb salsa mery amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita

22 Lletuga, llombarda, olives
23 Cassoulet de cigrons
amb safanòria, ceba i carabasseta
24 Cuixa de pollastre a l'all
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

25 Lletuga, dacsa, cogombre
26 Arròs amb salsa de tomaca
27 Remenat campero
amb creïlla, xampinyons i pimentó
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita

28 Amanida verda amb formatge
lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives
29 Espaguetis integrals amb salmó i xampinyons
amb formatge
logurt

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

30 Lletuga, dacsa, cogombre
31 Bròcoli saltat amb creïlla, porro i poma
32 Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita

33 Lletuga, tomaca, llombarda
34 Olleta alacantina
amb fesols, LENTEJAS ECO, arròs i hortalisses
35 Truita de ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures.

36 Lletuga, dacsa, olives
37 Arròs amb verdures de temporada
amb ceba, carlota i carxofa
38 Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

39 Hummus de cigrons amb nachos
40 Vichysoise amb crostones integrals casolanes
crema de creïlla i porro
41 Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita

42 Lletuga, safanòria, dacsa
43 LLENTILLES ECO a la jardineria
amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó
44 Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

45 Lletuga, remolatxa, safanòria
46 Gaspaxto andalús amb cruixent de pa
amb tomaca, pimentó i cogombre
47 Guisat de magre amb creïlla donat i verdures
Fruita de temporada

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

48 Lletuga, dacsa, olives
49 Arròs especiat amb tomaca
50 Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita

51 Lletuga, safanòria, olives
52 Amanida de cigrons
amb ceba, carlota i tomaca
53 Longanisses d'au rostides al forn amb base de ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita

54 Amanida de col
55 Mac & Cheese
amb macarrons integrals i salsa de formatge
56 Aletes súper ruta 66
Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana
Gelats

☾ SOPAR: Ensalada calenta d'espinaçs i truita francesa. Fruita



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, 2 a la setmana integral!

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

CONSELLS SALUDABLES

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

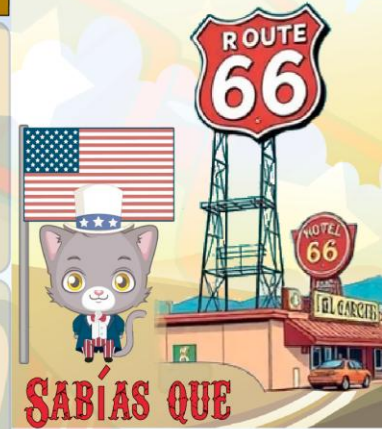
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	18.7g	31.3g
		2.7g

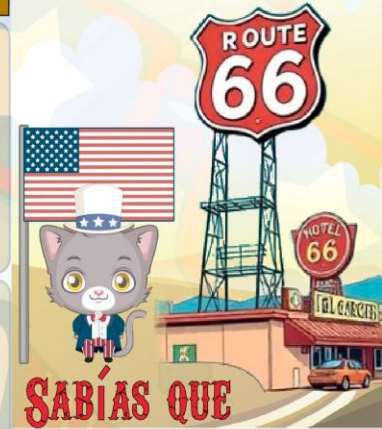
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con tosta 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con pollo, garbanzos y tomate natural Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de pollo con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Guiso de pollo con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

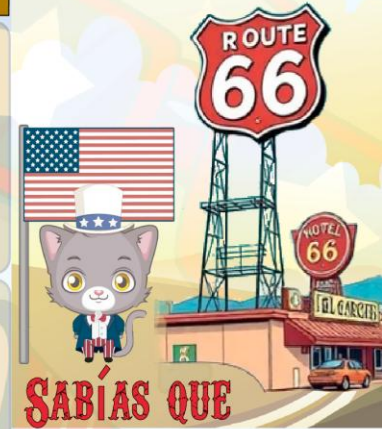
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con tosta 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo halal a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con pollo halal y tomate natural Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de pollo halal con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo halal al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Pollo halal a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo halal en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Guiso de pollo halal con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Abadejo al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Pollo halal a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

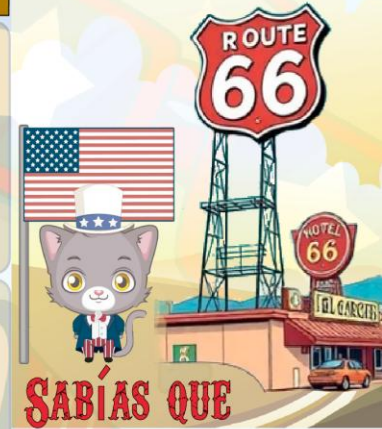
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	7 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate sin queso Abadejo al horno al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Savia de soja*	7 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones sin queso Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Macarrones integrales con hortalizas sin queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

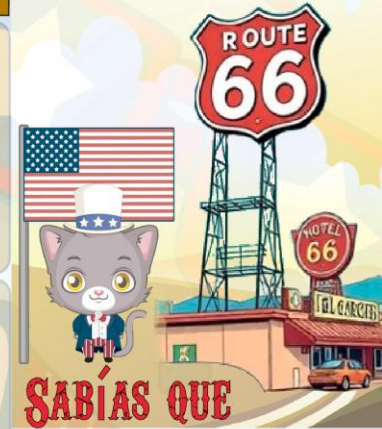
*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>ALIMENTOS NO APTOS: Lácteos y derivados de vaca, oveja y cabra. ketchup, tomate frito de bote, legumbres, zumos, miel, chucherías, galletas, cereales, manzana, pera, melocotón, ciruela. SI APTOS: sacarosa, glucosa, jarabe de glucosa, sandía, melón, plátano, todas las verduras (a excepción del</p>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 4</p> <p>Espaguetis integrales con hortalizas</p> <p>Abadejo al horno al limón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 5</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>6</p> <p>Ensalada valenciana</p> <p>con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>sin judía verde</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 8</p> <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 11</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Salteado de magro con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, pepino, maíz 13</p> <p>Macarrones integrales a la provenza</p> <p>sin tomate, con hortalizas permitidas</p> <p>Abadejo en salsa mery</p> <p>sin guisantes</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>sin judía verde</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>Bon patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>18</p> <p>Ensalada verde</p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Brócoli salteado con patata y puerro</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 20</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 21</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p>Vichysoisse</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 25</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>sin judía verde</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 26</p> <p>Gaspacho andaluz</p> <p>con tomate, pimiento y pepino</p> <p>Guiso de magro con patata dado y verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Pollo al horno con base de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, pepino, zanahoria 29</p> <p>Macarrones integrales con hortalizas</p> <p>sin queso</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno al limón Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada permitida	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada permitida
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

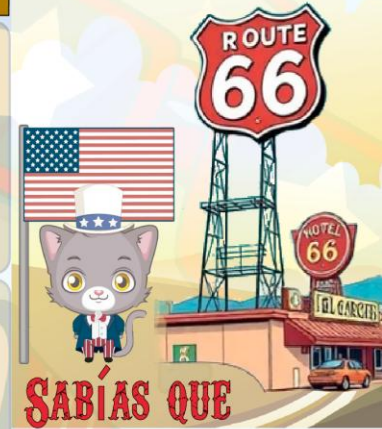


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con tosta 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada permitida	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada permitida
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

<p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p>	<p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</p>
---	---

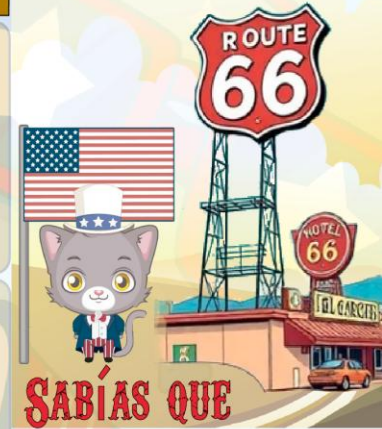
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

<p>Ensalada permitida 4</p> <p>Espaguetis con hortalizas permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Abadejo al horno con limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 5</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Muslo de pollo al horno con verduras</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 6</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 7</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>con patata y hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>Ensalada permitida 8</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 11</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 12</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Salteado de magro con verduras permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 13</p> <p>Macarrones con hortalizas permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 14</p> <p>Patata al horno con pimentón y guisantes</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 15</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 18</p> <p>Espaguetis con hortalizas permitidas y salmón</p> <p>no integrales</p> <p>Tosta de pan con jamón serrano</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 19</p> <p>Wok de verduras permitidas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 20</p> <p>Cous cous con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 21</p> <p>Arroz con verduras de temporada permitidas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 22</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 25</p> <p>Cous cous con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Salteado de magro con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 27</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 28</p> <p>Salteado de verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo rustido con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 29</p> <p>Macarrones salteados con verduras permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre permitido</p>



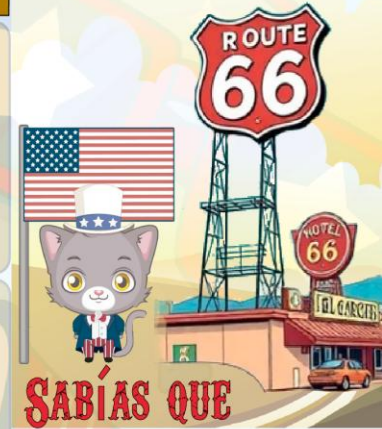
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes		
<p>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p> </td> <td> <p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimienta), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</p> </td> </tr> </table> <p>Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.</p>					<p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p>	<p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimienta), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</p>
<p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p>	<p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, calabaza, espárragos, pimienta), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</p>					
<p>Ensalada permitida 4</p> <p>Espaguetis con hortalizas permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Abadejo al horno con limón</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 5</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Muslo de pollo al horno con verduras</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 6</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 7</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>con patata y hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>Ensalada permitida 8</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>		
<p>Ensalada permitida 11</p> <p>Verduras salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 12</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Salteado de magro con verduras permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 13</p> <p>Macarrones con hortalizas permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 14</p> <p>Patata al horno con pimentón y guisantes</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 15</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>		
<p>Ensalada permitida 18</p> <p>Espaguetis con hortalizas permitidas y salmón</p> <p>no integrales</p> <p>Tosta de pan con jamón serrano</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 19</p> <p>Wok de verduras permitidas</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 20</p> <p>Cous cous con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 21</p> <p>Arroz con verduras de temporada permitidas</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 22</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>		
<p>Ensalada permitida 25</p> <p>Cous cous con hortalizas permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Salteado de magro con hortalizas permitidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 27</p> <p>Arroz con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 28</p> <p>Salteado de verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo rustido con cebolla</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 29</p> <p>Macarrones salteados con verduras permitidas</p> <p>no integrales</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre permitido</p>		



CONSEJOS SALUDABLES

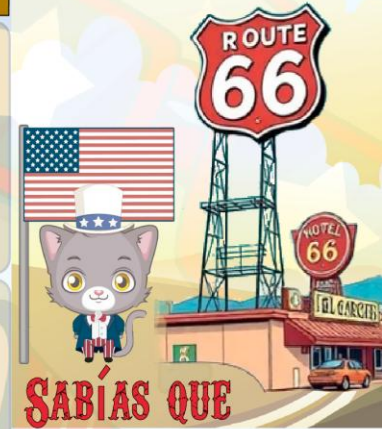
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Húmmus de garbanzos 4 Espaguetis "sin gluten" con hortalizas Abadejo al horno con limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno con verduras sin patata Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Merluza al vapor Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Alubias con verduras Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo al horno El horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con verduritas Tortilla francesa Fruta de temporada
18 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones sin queso Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo con manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Alubias a la jardinera con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gaspacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Salteado de magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Muslo de pollo rustido con cebolla Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Macarrones "sin gluten" salteados con verduras Alitas de pollo rustidas Yogur edulcorado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla francesa con guarnición de guisantes Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero Bon patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Lomo al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pmiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

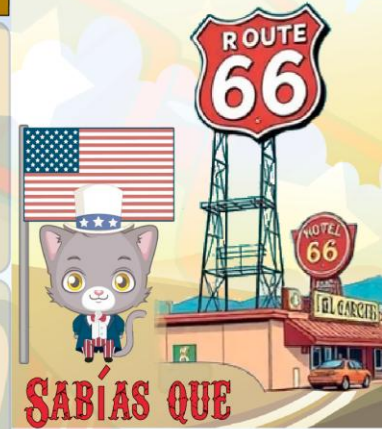


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

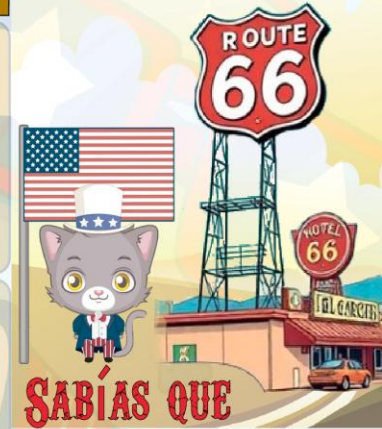
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con tosta 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Cous cous con verduras Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con garbanzos y hortalizas Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Ensalada de alubias con hortalizas Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Cous cous con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con Abadejo y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Macarrones con verduras salteadas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Cous cous con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Abadejo al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alubias con tomate Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

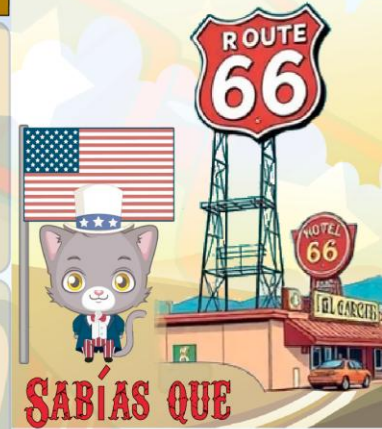
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con tosta 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada permitida	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 8 Crema de remolacha con zanahoria Capricho de calamar Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada permitida
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoise con crostones integrales caseros crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 Espaguetis "sin gluten" con tomate con queso Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	7 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Pollo al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Pechuga de pollo con guisantes Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Lomo al horno con queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis "sin gluten" con pollo y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de lomo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pollo al horno con calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones "sin gluten" y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

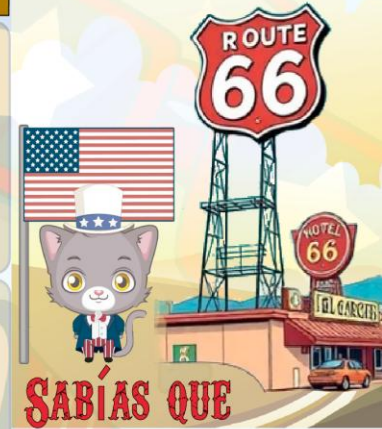


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Hummus de garbanzos con pan 4 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Abadejo al horno al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Postre permitido*	7 Lechuga, maíz, pepino Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Salteado de magro con verduras Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria 26 Gazpacho andaluz con tomate, pimiento y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre de los días 6 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:

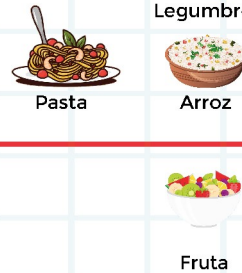


Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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



INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS	 (1)							 (2)			 (3)		
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS

NUESTROS PLATOS

2º PLATOS:

CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X
MUSLO DE POLLO A LA PORTUGUESA												X	
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO ALICANTINO Y TOMATE NATURAL	X		X			X	X		X	X		X	
TORTILLA ESPAÑOLA												X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA Y LIMÓN				X		X							
MERLUZA REBOZADA CASERA	X			X		X	X						
MAGRO CON AJETES												X	
ABADEJO EN SALSA MERY CON GUI SANTES				X								X	
MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MAÍZ												X	
TORTILLA RELLENA DE QUESO			X			X							
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN Y CHAMPIÑONES	X		X	X		X	X		X				
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES												X	
TORTILLA DE CEBOLLA			X									X	
RUSTIDERA DE ABADEJO				X								X	
MUSLO DE POLLO EN SALSA DE MANZANA												X	
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X									X	
GUIISO DE MAGRO CON PATATAS DADO Y VERDURAS												X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE				X								X	
LONGANIZAS DE AVE RUSTIDAS AL HORNO CON BASE DE CEBOLLA CARAMELIZADA													
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA									X			X	

OTROS:

HUMMUS CASERO											X		
NACHOS TRIANGULARES	①												
PAN MINI TOSTAS RECTANGULAR	X										X		

POSTRES:

YOGUR							X						
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			X		X	X	X	X					

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

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

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

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

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.