



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



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



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



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



ircosl.com



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.4g

lunes

Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰²
Crema de verduras
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha ⁰³
 **Guiso de garbanzos** con hortalizas
Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

 CENA: Brócoli al vapor y pavo a la naranja. Fruta

miércoles

 **Hummus de garbanzos** con nachos
Arroz con coliflor y ajetes
Alitas de pollo rustidas al horno
Fruta de temporada

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

jueves

⁰⁵
Ensalada verde con queso
lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara con leche
Yogur

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

viernes

⁰⁶
 **Olla alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

⁰⁹
 **Crema Saint Germain con pera** con guisantes
Lomo sajonia rustido al horno
Fruta de temporada

 CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

¹⁰
Lechuga, maíz, pepino
Arroz con tomate
Albóndigas en salsa con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

 CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta

¹¹
Lechuga, maíz, pepino
Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo y garbanzos
 **Cocido completo** con garbanzos, magro, patata y hortalizas
Fruta de temporada

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

¹²
 **Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

 CENA: Panaché de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

¹³
Lechuga, lombarda, olivas
Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas
Abadejo al limón al horno
Fruta de temporada

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

¹⁶
Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de calabaza y coco
Pizza de atún con queso y tomate
Fruta de temporada

 CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

¹⁷
 **Alubias juliana** con zanahoria, calabacín y puerro
Revuelto de setas
Fruta de temporada

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

¹⁸
Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
 **Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

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

Festivo

Festivo

²³
Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema Dubarry de coliflor con queso
Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras
Fruta de temporada

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

²⁴
 **Garbanzos estofados** con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

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

²⁵
Lechuga, maíz, olivas
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

 CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

²⁶
 **Edamame** vainas de soja
 **Espaguetis al estilo oriental** con verduras y salsa de soja
 **Pollo agridulce** al horno
 **Es Campur** macedonia de frutas con leche de coco

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

²⁷
 **Guisado de LENTEJAS ECO campesinas** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebocado
Fruta de temporada

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

³⁰
Lechuga, tomate, maíz
Arroz especiado con tomate
Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas
Fruta de temporada

 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta

³¹
Lechuga, remolacha, olivas
Alubias con verduras con cebolla, puerro y zanahoria
Sabroso de merluza
Fruta de temporada

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

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



SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		2.4g

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, llombarda 02 Crema de verdures Hamburguesa mixta en salsa lionesa carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa 03 Guisat de cigrons amb hortalisses Filet de abadejo en salsa verda al forn amb pèsols, all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Brècoli al vapor i titot a la taronja. Fruita	Hummus de cigrons amb nachos 04 Arròs amb floricol i ajetes Aletes de pollastre rostides al forn Fruita de temporada SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita	Amanida verda amb formatge 05 lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives Macarrons integrals amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet logurt SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa 06 Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita
Lletuga, safanòria, olives 09 Crema Saint Germain amb pera amb pèsols Llom saxònia rostit al forn Fruita de temporada SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita	Lletuga, dacsa, cogombre 10 Arròs amb tomaca Mandonguilles en salsa amb salsa de hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabassa i escalopa de titot. Fruita	Lletuga, dacsa, cogombre 11 Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou i cigrons Putxero complet amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa 12 Llentilles a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de carabasseta Fruita de temporada SOPAR: Panaché de verdures i peix blau al vapor. Fruita	Lletuga, llombarda, olivas 13 Espirals a la siciliana amb olives negres, albergínia i hortalisses Abadejo a la llima al forn Fruita de temporada SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria 16 Crema de carabassa i coco Pizza amb tonyina amb formatge i tomaca Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa 17 Fesols juliana amb safanòria, carabasseta i porro Regirat de bolets Fruita de temporada SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita	Amanida mediterrània con queso 18 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Paella valenciana amb pollastre, mongeta tendra i garrofo Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita	Festiu 19	Festiu 20
Lletuga, safanòria, remolatxa 23 Crema Dubarry de floricol amb formatge Llom saxònia en salsa d'hortalisses al forn amb verdures Fruita de temporada SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa 24 Cigrons estofats amb safanòria, ceba, carabasseta i carbassa Truita francesa amb formatge Fruita de temporada SOPAR: Carabassa especiada con muslos de pollo al horno. Fruita	Lletuga, dacsa, olivas 25 Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i pernil dolç Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita	Edamame baines de soja Espaguetis a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja Pollastre agredolç al forn Es Campur macedònia de fruites amb llet de coco SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 27 Guisat de LLENTILLES ECO llauredors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Crema d'espinacs i llom en salsa de verdures. Fruita
Lletuga, tomaca, dacsa 30 Arròs especiat amb tomaca Llongnaises rostides al forn amb guarnició de verdures saltades Fruita de temporada SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, remolatxa, olives 31 Fesols amb verdures amb ceba, porro i safanòria Saborós de lluç Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo al vapor Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas salteadas Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con champiñón salteado Salteado de pollo con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de abadejo con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas Lomo rustido Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Filete de merluza al vapor Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara con pollo Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas con tomate y queso Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Pollo Teriyaki Es campur (macedonia con bebida de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado sin queso Savia de soja	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Humus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana sin queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo sajonia rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Cous cous con verduras salteadas Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Pollo Teriyaki Es campur (macedonia con leche de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Cous cous con verduras salteadas Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, olivas, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa con hortalizas permitidas Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 5 Macarrones integrales con pollo salteado y verduras permitidas Lomo rustido Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con hortalizas salteadas permitidas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana sin tomate Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, olivas, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con verduras permitidas y jamón serrano sin queso, sin tomate Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	Lechuga, olivas, remolacha 18 Arroz con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	19 FESTIVO	Humus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO con hortalizas permitidas Pollo al horno con guisantes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas permitidas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas permitidas Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Patatas gratinadas con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo sajonia rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Pollo Teriyaki Es campur (macedonia con leche de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara con pollo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas con tomate y queso Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con verduras Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Pollo Teriyaki Es campur (macedonia con bebida de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tempura de verduras rebozado casero Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas Savia de soja	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Calabacín rebozado Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Patata al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa minestrone con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal sin queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tosta con pisto de verduras con tomate, sin queso Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana sin queso Brócoli paraíso cocido salteado con manzana, cebolla y puerro Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Patatas al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con verduras Milhojas de berenjena, patata y calabacín Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Tempura de calabacín Es campur (macedonia con bebida de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Rollitos de primavera Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Coliflor al pimentón con guarnición de cuscús Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas permitidas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales con hortalizas permitidas con aceitunas negras Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con tosta 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras permitidas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis estilo oriental Pollo Teriyaki Es campur (macedonia con leche de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras permitidas con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Verduras salteadas con quinoa Abadejo en salsa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y verduras sin queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Hervido valenciano sin judía verde Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema de verduras Lomo sajonia rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Verduras salteadas con guarnición de arroz Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada	19 FESTIVO	Lechuga, pepino, olivas 20 Macarrones "sin gluten" toscana sin queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Quinoa salteada con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta rojo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, tomate 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Hervido valenciano sin judía verde Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Verduras salteadas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo al vapor Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con hortalizas salteadas Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espirales a la siciliana sin tomate Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Panini casero con verduras y atún con queso, sin tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos con pan 20 Macarrones ECO toscana sin tomate Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas Lomo al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada		No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada o yogur edulcorado.	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Abadejo en salsa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Potaje de alubias jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza y coco Pizza "sin gluten" con atún, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Revuelto de setas Fruta de temporada	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	19 FESTIVO	Hummus de garbanzos 20 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Alubias campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

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

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestra CREMA SAINT GERMAIN CON PERA: proteína vegetal, fibra y toque dulce natural en perfecta armonía. Una manera muy rica de comer fruta. Te animas a probarla?

Consejo saludable

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

