

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>1</p> <p>Festivo</p>
<p>04</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de remolacha con zanahoria</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>05</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>06</p> <p>Ensalada valenciana con queso</p> <p>con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</p> <p>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>07</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, calabacín y puerro</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tomate</p> <p>con queso</p> <p>Espaguetis integrales con tomate</p> <p>con queso</p> <p>Salmón al horno salsa de soja y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
<p>11</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Dhal de LENTEJAS ECO</p> <p>con curry y hortalizas</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p>Macarrones integrales a la provenza</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Cassoulet de garbanzos</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>
<p>18</p> <p>Ensalada verde con queso</p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p>Espaguetis integrales con salmón y champiñones</p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>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>21</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p>Rustidera de abadejo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Vichysoisse con crostones integrales caseros</p> <p>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>25</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento</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>26</p> <p>Chips caseros de vegetales frescos</p> <p>Gaspacho andaluz con crujiente de pan</p> <p>con tomate, pimiento 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>27</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Arroz especiado con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>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>29</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Mac & Cheese</p> <p>con macarrones integrales y salsa de queso</p> <p>Alitas súper ruta 66</p> <p>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
- 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
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 prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

04 Lletuga, safanòria, dacsa
 Crema de remolatxa amb carlota
 Bacallà arrebossat
 Fruita de temporada

SOPAR: Sopà juliana i regirat de aixets. Fruita

05 Lletuga, safanòria, remolatxa
 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

06 Amanida valenciana amb formatge
 amb lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
 Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural
 amb costella de porc i cigrons

Gelat
 SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

07 Lletuga, dacsa, cogombre
 Fesols amb verdures especiades amb carlota, carabasseta i porro
 Tritua espanyola amb creïlla i cebra
 Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

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

SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita

11 Lletuga, remolatxa, dacsa
 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

12 Lletuga, tomaca, safanòria
 Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
 Magre amb alls tendres
 Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

13 Lletuga, cogombre, dacsa
 Macarrons integrals a la provenza amb tomaca i hortalisses
 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

14 Lletuga, llombarda, olivas
 Cassoulet de cigrons amb safanòria, ceba i carabasseta
 Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa
 al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

15 Lletuga, dacsa, cogombre
 Arròs amb salsa de tomaca
 Tritua omple de formatge
 Fruita de temporada

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

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

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

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

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

20 Lletuga, tomaca, llombarda
 Olleta alacantina amb fesols, LENTEJAS ECO, arròs i hortalisses
 Tritua de ceba
 Fruita de temporada

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

21 Lletuga, dacsa, olivas
 Arròs amb verdures de temporada amb ceba, carlota i carxofa
 Abadejo rostit amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

22 Hummus de cigrons amb nachos
 Vichysoisse amb crostones integrals casolanes
 crema de creïlla i porro
 Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn
 Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita

25 Lletuga, safanòria, dacsa
 LLENTILLES ECO a la jardineria amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó
 Tritua de creïlla i carabasseta
 Fruita de temporada

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

26 Xips casolans de vegetals frescos
 Gaspaxto andalús amb cruixent de pa amb tomaca, pimentó i cogombre
 Guisat de magre amb creïlla donat i verdures
 Fruita de temporada

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

27 Lletuga, dacsa, olivas
 Arròs especiat amb tomaca
 Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert
 Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i relloms de pollastre al forn. Fruita

28 Lletuga, safanòria, olivas
 Amanida de cigrons amb ceba, carlota i tomaca
 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

29 Amanida de col
 Mac & Cheese amb macarrons integrals i salsa de formatge
 Aletes súper ruta 66
 Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana
 Gelat

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 se 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!

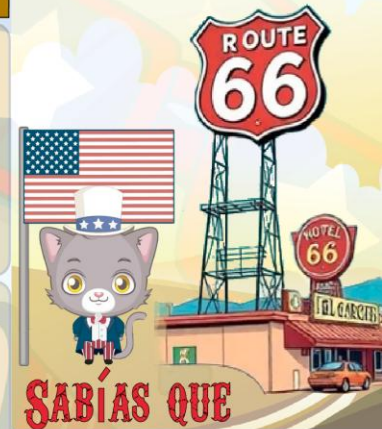
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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

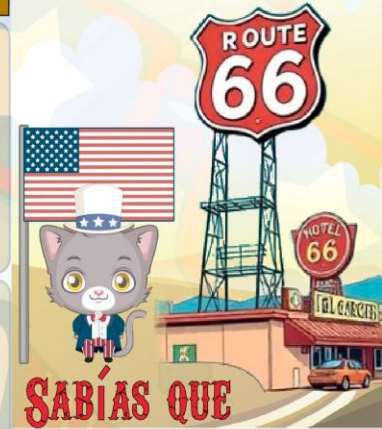
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno con verduras sin patata Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana 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	Hummus de garbanzos 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con hortalizas Salmón al horno con limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales 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 INTEGRALES con salmón y champiñones sin 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 Alubias con hortalizas con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Abadejo al vapor con hortalizas 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 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla francesa Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 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 salteados con verduras Alitas de pollo rustidas Yogur edulcorado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

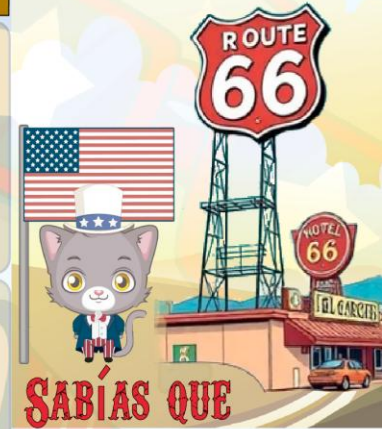
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con 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	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón 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 Pollo con ajetes 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 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
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera 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 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Savia de soja*	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate sin queso Salmón al horno al limón 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 Magro con ajetes 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa 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 Rustidera de abadejo 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 Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho 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 Macarrones integrales con hortalizas sin queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

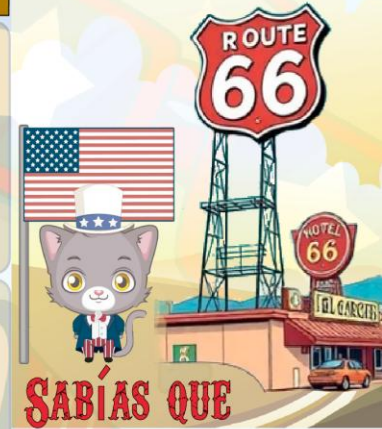


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

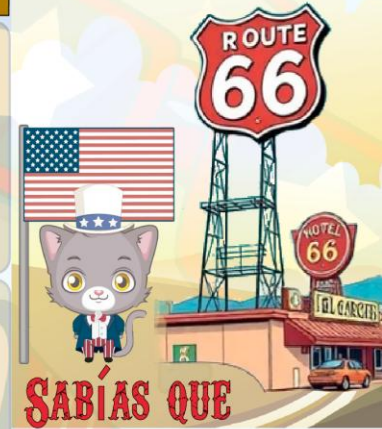
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz 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	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Alubias con verduras Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 Alubias con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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 Alubias a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral 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	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

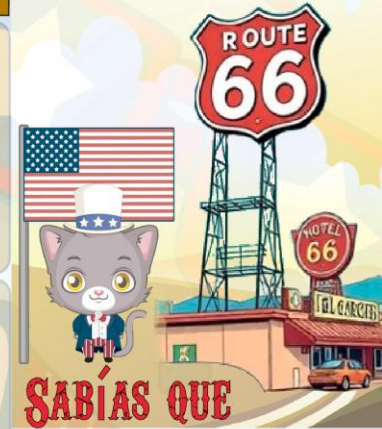
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Ensalada permitida 4 Crema de remolacha con zanahoria Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada permitida 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas permitidas Muslo de pollo a la portuguesa sin tomate Fruta de temporada	Ensalada permitida 6 Crema de verduras permitidas Arroz con magro, garbanzos y hortalizas permitidas Postre permitido*	Ensalada permitida 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con hortalizas permitidas Pollo al limón Fruta de temporada
Ensalada permitida 11 Estofado de LENTEJAS ECO con cebolla, calabacín y pimiento Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada permitida 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza sin tomate Tortilla francesa con guarnición de guisantes Fruta de temporada	Ensalada permitida 14 Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 15 Arroz con verduras permitidas Tortilla francesa Fruta de temporada
Ensalada permitida 18 Crema de verduras permitidas ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones sin queso Yogur	Ensalada permitida 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada permitida 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 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Ensalada permitida 25 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Crema de verduras permitidas Guiso de magro con patata dado y verduras permitidas Fruta de temporada	Ensalada permitida 27 Arroz con hortalizas permitidas Lomo al horno Fruta de temporada	Ensalada permitida 28 Ensalada de garbanzos sin tomate 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*



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
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera 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 *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno al limón 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 Magro con ajetes 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho 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*

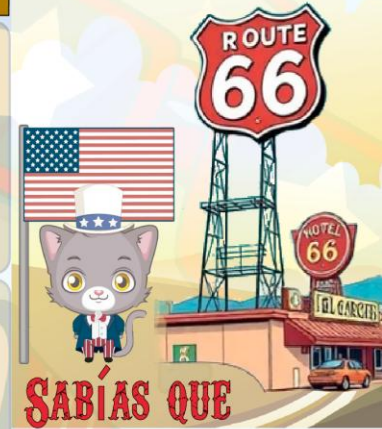


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

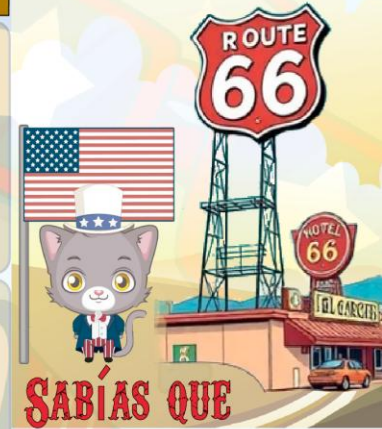
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro, garbanzos y tomate natural Yogur *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno al limón 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 Magro con ajetes 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 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
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera 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 *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 Espaguetis "sin gluten" con tomate con queso Salmón al horno al limón 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 Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones "sin gluten" 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 con festival de maíz 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 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 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 abadejo 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	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho 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 "sin gluten" y salsa de queso Alitas de pollo rustidas Postre permitido*

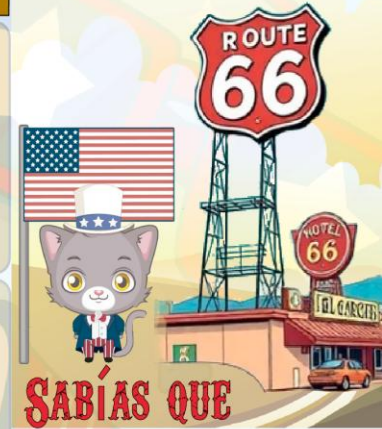


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

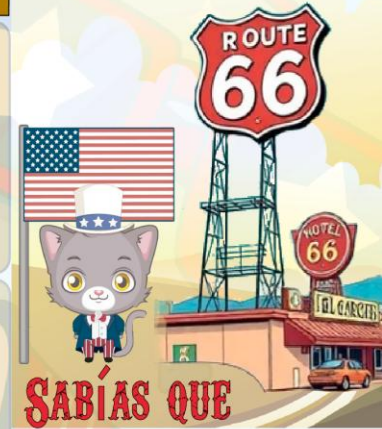
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz 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	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón 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 Magro con ajetes Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral 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	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alitas de pollo a la barbacoa Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

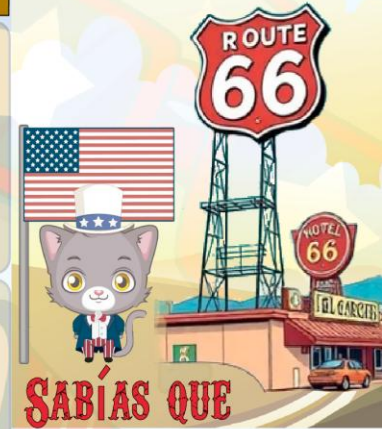
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con pollo, garbanzos y tomate natural Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón 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 Pollo con ajetes 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con queso Fruta de temporada	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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 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 Fruta de temporada



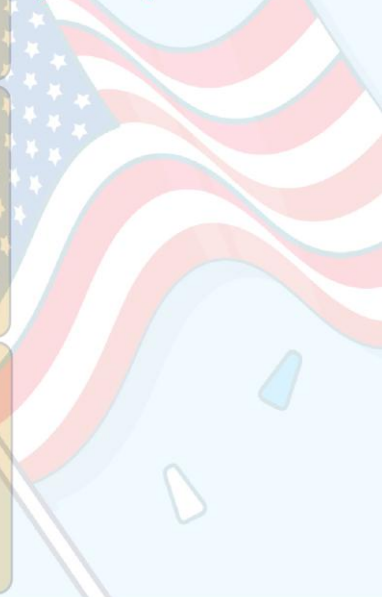
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

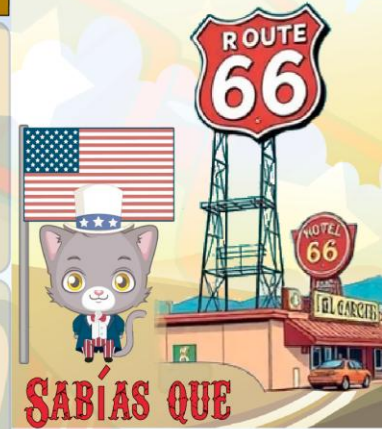
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Rollitos primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Cous cous con verduras Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con garbanzos y hortalizas Helado	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Cous cous con especias Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate sin queso Guisantes salteados con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas Arroz salteado con champiñones 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 Guisantes salteados con cebolla 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 Ensalada de lentejas con hortalizas frescas Fruta de temporada
18 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate y champiñones sin queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 Brócoli salteado con patata, puerro y manzana Cous cous con garbanzos y verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 Olleta alicantina con alubias, lentejas ECO, arroz y hortalizas Tosta de pan con tomate y AOVE Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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 Arroz con hortalizas Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Cous cous con verduras y guisantes Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz especiado con tomate Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín Cous cous con verduras Fruta de temporada	29 Ensalada de col Mac&cheese con macarrones integrales y salsa de queso Alubias con tomate Fruta de temporada



CONSEJOS SALUDABLES



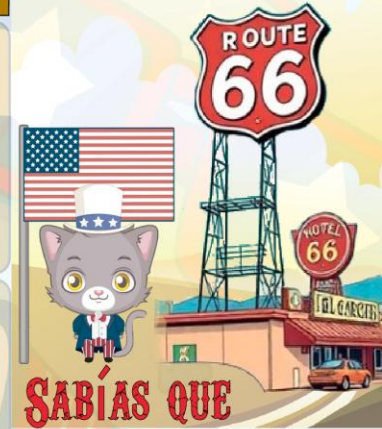
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas permitidas Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana 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	8 ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate con queso Salmón al horno con salsa de soja y limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Dhal de lentejas ECO con curry y hortalizas permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 Macarrones integrales a la provenza con tomate y hortalizas permitidas 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso 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 permitidas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 26 Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras permitidas 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



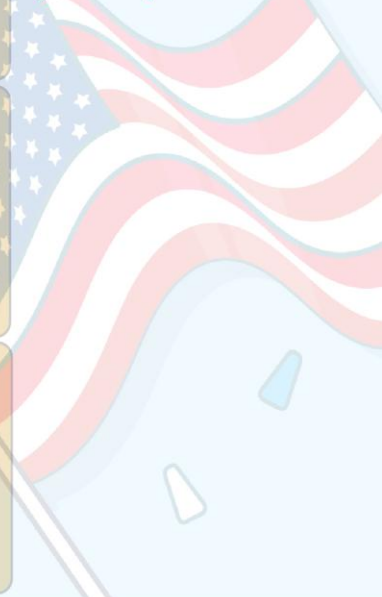
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

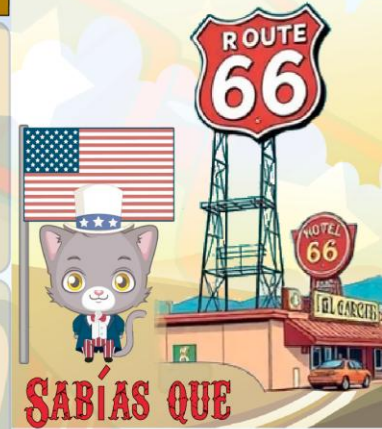
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Verduras salteadas con guarnición de arroz Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con magro y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Hervido valenciano sin judía verde Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 8 Espaguetis "sin gluten" con tomate sin queso Salmón al horno al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Verduras salteadas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Abadejo en salsa mery sin guisantes Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 Hervido valenciano sin judía verde Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada
18 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones sin queso Fruta de temporada	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 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Hervido valenciano sin judía verde Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho 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 Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Verduras salteadas con guarnición de arroz Pollo al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 Macarrones integrales con hortalizas sin queso Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada



CONSEJOS SALUDABLES



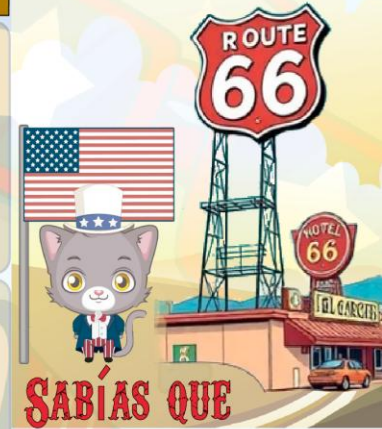
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada o yogur edulcorado.			1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 Garbanzos de la huerta con hortalizas Muslo de pollo a la portuguesa sin tomate Fruta de temporada	6 Ensalada valenciana con queso 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 española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 ESPAGUETIS INTEGRALES con hortalizas Salmón al horno al limón 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 Magro con ajetes Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 Macarrones integrales a la provenza sin tomate 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con verduritas Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones con 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 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 Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 22 Vichysoisse 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	Chips vegetales caseros 26 Gaspacho andaluz con tomate, pimienta y pepino Guiso de magro con patata dado y verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Arroz con hortalizas 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 Pollo 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 Yogur edulcorado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 Crema de remolacha con zanahoria Merluza rebozada casera 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 *	Lechuga, maíz, pepino 7 Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 8 Espaguetis "sin gluten" con tomate con queso Salmón al horno al limón Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 Alubias con verduras Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro con ajetes Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 Macarrones "sin gluten" 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 con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 Arroz con salsa de tomate Tortilla rellena de queso Fruta de temporada
18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Espaguetis "sin gluten" 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 Alubias con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 Arroz con verduras de temporada con cebolla, zanahoria y alcachofa Rustidera de abadejo con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 22 Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo en salsa de manzana al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 25 Alubias a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 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 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 "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

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:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar



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	
GUI SO 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.