

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo iii). 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.				
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso  Boquerón en tempura casera  Fruta de temporada	04 Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena  Fruta de temporada	05 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno  Fruta de temporada	06 Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas  Fruta de temporada	07 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Putxero completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas  Fruta de temporada
 CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta	 CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta	 CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta	 CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta	 CENA: Paninis caseros variados. Fruta
Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor  Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno  Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guisado de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla  Fruta de temporada	13 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos  Batido casero de frutas	14 Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas con hortalizas Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado  Fruta de temporada
 CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta	 CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta	 CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta	 CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta	 CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas  Fruta de temporada	18 Lechuga, pepino, zanahoria Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Fish and chips boquerón en tempura casera con patatas chips  Fruta de temporada	19 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro Fricandón de magro con guarnición de arroz especiado  Fruta de temporada	20 ★ Coleslaw ensalada de col ★ Mac & Cheese macarrones con salsa de queso ★ Vuelos de sabores barbacoa alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores  CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta	21 Hummus con tosta Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno  Fruta de temporada
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta	 CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta	 CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta	 CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal. Fruta	 CENA: Poke de pescado azul. Fruta
Chips caseros de boniato Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas  Fruta de temporada	25 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Orly de merluza con jamón y queso  Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno  Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, pepino Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur  CENA: Poke de pescado azul. Fruta	28 Lechuga, maíz, pepino Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido  Fruta de temporada
 CENA: Sopa de sémola y pescado blanco al papillote. Fruta	 CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta	 CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta	 CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta	



“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

Lletuga, safanòria, remolatxa, **04**
dacsà

Fesols amb salsa de carabassa i formatge

Aladroç en tempura casolana
Fruita de temporada

 **SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures.**
Fruita

Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa

Filet de pollastre arreboçat amb roses de floricol
Fruita de temporada

 **SOPAR: Peix blau amb verdures al forn.**
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **18**

Estofat de lletilles amb moniato de temporada
amb porro i espinacs

Ous al forn amb ratatouille
amb tomaca i hortalisses

 Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa.**
Fruita

Xips casolans de moniato **25**

Crema de bullit
amb creilla, safanòria, ceba i baiques

Llom saxònia a la jardinera
al forn amb salsa d'hortalisses

 Fruita de temporada

 **SOPAR: Sopa de sèmola i peix blanc a la papillota.**
Fruita

dimarts



Lletuga, cogombre, safanòria **05**

Fesols a l'hortolana
amb hortalisses

Truita farcida

Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema de carabasseta i guisat de peix blanc.**
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **11**

Macarrons ECO al pomodoro e funghi
amb xampinyons i salsa de tomaca

Abadejo en salsa meri amb pèsols
al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada.**
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **19**

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou

Fish and xips
aladroç en tempura casolana amb creilles xips

Fruita de temporada

 **SOPAR: Llom rostit amb albergínia.**
Fruita

Lletuga, safanòria, olives **25**

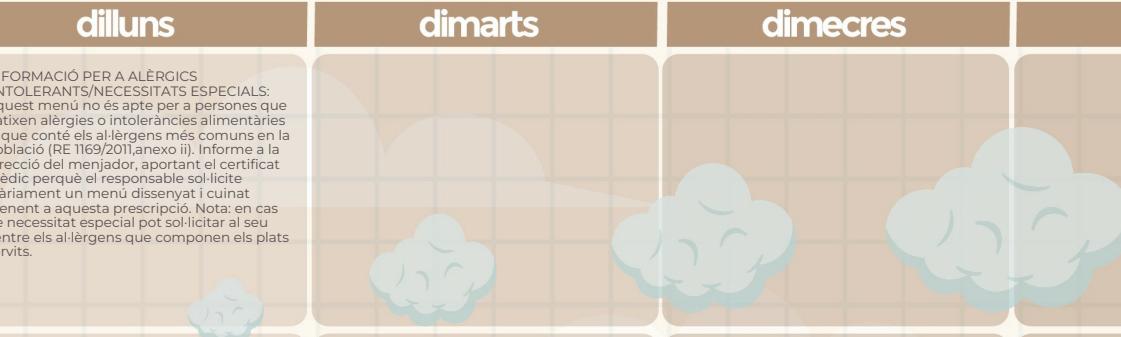
Arròs a la campesina
amb verdures

Orly de lluç amb pernil i formatge

Fruita de temporada

 **SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa.**
Fruita

dimecres



Hummus amb natxos **06**

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç gratinada amb alloli al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR: Carabassa especiada i titot amb allada.**
Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, **13**
dacsà

Guisat de lletilles juliana
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creilla i ceba

Fruita de temporada

 **SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la lluma.**
Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, **20**
dacsà

 **SOPAR: Crema grega**
amb cigrons, carabassa, safanòria i porro

Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies

Fruita de temporada

 **SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó.**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, **27**
llombarda

Potatge de cigrons amb verdures
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada
al forn

Fruita de temporada

 **SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinafins.**
Fruita

dijous



Lletuga, dacsà, cogombre **07**

Crema de pèsols i pera

Hamburguesa mixta al forn amb samfaina mallorquina
amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i sépia en salsa.**
Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, **08**
olives

Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Putxero complet
amb cigrons, magre, pollastre, creilles i hortalisses

Fruita de temporada

 **SOPAR: Paninis casolans variats.**
Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà **15**

Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses

Croque Monsieur
pa amb pernil dolç i beixamel gratinat

Fruita de temporada

 **SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn.**
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **22**

Coleslaw
amanida de col

Mac & Cheese
macarrons amb salsa de formatge

Vols de sabors barbacoa
alitas de pollastre rostides amb salsa barbacoa

Núvols de fruita encapsulada
gelatina de sabors

 **SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet.**
Fruita

 **SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat.**
Fruita

 **SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn.**
Fruita

 **SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal.**
Fruita

Lletuga, dacsà, cogombre **29**

Estofat de LLENTILLES ECO
amb pimentó roig, safanòria i ceba

Regirat del xef
ou amb creilla i companatge cuit

 **SOPAR: Fritura de verdures.**
Fruita

 **SOPAR: Poke de peix blau.**
Fruita

 **SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures.**
Fruita

divendres

1

Festiu

“La gran partida”
Tentacions americanes

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

NOVMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors de teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

 Ingredients ECO

 Peix sostenible

 De temporada

 Font d'omega 3

 Gastronomia local

 Suggeriment SOPAR

 Proteïna vegetal

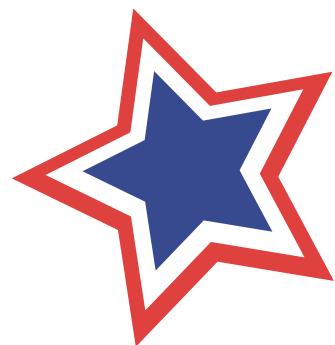
 Dia menú temàtic

 Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
36565kj 847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni 91g	23.5g	29.1g	2.8g	



MENÚ NOVIEMBRE

irco
alimentar cuidando

“TENTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(ensalada de col)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Vuelos de sabores barbacoa

(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)

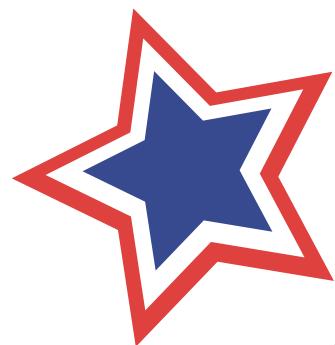
Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



ABJota se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**





MENÚ NOVEMBRE

irco
alimentar cuidando

“TEMPTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(amanida de col)

Mac&Cheese

(macarrons amb salsa de formatge)

Vols de sabors barbacoa

(aletes de pollastre rostides amb salsa
barbacoa)

Núvols de fruita encapsulada

(gelatina de sabors)



ABJota s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa tomate y zanahoria Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana Tortilla rellena Fruta de temporada	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
4	5	6	7	8
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bacalao champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño Arroz con magro Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Humus con pan Arroz caldoso con pollo Bacalao zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bacalao verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Humus con pan Arroz caldoso con pollo Bacalao zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bacalao verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto con queso Fruta de temporada



**“La gran
partida”**

Tentaciones
americanas



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza SIN QUESO	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas	Humus con pan Arroz con salsa de tomate	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla francesa Fruta de temporada	Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crema arcoíris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Ensalada de otoño SIN QUESO	Alubias con verduras especiadas SIN QUESO
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Arroz con magro Gelatina	Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de tomate y hortalizas	Hummus con pan Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado SIN QUESO Alpro de chocolate	Tortilla francesa Fruta de temporada



**“La gran
partida”**

Tentaciones
americanas



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Magro de cerdo asado Fruta de temporada	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29
Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Guiso de lentejas juliana con hortalizas Pollo encebollado con patatas Fruta de temporada	Ensalada de otoño SIN HUEVO NI QUESO Arroz con magro Gelatina	Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Gelatina	Humus con pan Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo SIN QUESO Alpro de chocolate	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Magro guisado Fruta de temporada



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Arroz con magro Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Guiso de patatas con hortalizas Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones "sin gluten" con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Ensalada completa Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Verduras salteadas con arroz Revuelto con queso Fruta de temporada
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



"La gran partida"

Tentaciones americanas


 Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos
Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	de ave y cerdo con huevo Cocido completo
Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno	de cerdo y pavo	con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
11 Crema arcoíris de zanahoria y remolacha	12 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas	14 Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	15 Alubias con verduras especiadas
Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural	Croque monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado Fruta de temporada
Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata	Batido casero de frutas	
18 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	19 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo	20 Crema griega con garbanzos y verduras	21 Mac&cheese con salsa de queso	22 Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Fish and chips	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas a la barbacoa	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	Fruta de temporada
25 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	26 Arroz a la campesina con verduras	27 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	28 Ensalada completa SIN ATÚN	29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a la jardinera	Orly de merluza con jamón y queso	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Canelones gratinados	Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno	Yogur	Fruta de temporada



**“La gran
partida”**

Tentaciones
americanas



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa minestrone con fideos
Rollito de primavera	Tortilla rellena	Salteado de verduras con legumbres	Hamburguesa falafel al horno con pisto mallorquín	sopa de verduras Cocido completo vegetal
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas
Orly de verduras con palomitas de coliflor	Guisantes encebollados	Tortilla española	Arroz al horno con hortalizas	Panini casero gratinado con verduras y salsa de tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Batido casero de frutas	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa juliana con letras sopa de verduras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras	Ensalada de col y zanahoria Mac&cheese con salsa de queso	Hummus con tosta Arroz caldoso con setas y calabaza
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas	Rollito de primavera con patatas chips	Verdura salteada con arroz blanco especiado	Cous cous salteado con hortalizas	Guisantes salteados
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa Macarrones salteados con hortalizas y salsa de tomate con queso	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Salteado de verduras con legumbres	Orly de verduras	Patata encebollada al horno	Yogur	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

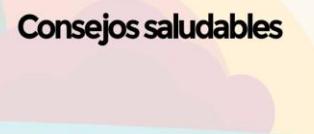


**“La gran
partida”**

Tentaciones
americanas



Sabías que...



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana Tortilla rellena Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño Arroz con pollo Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Croque monsieur con pechuga de pavo pan con pecruña de pavo y peanmeal gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de pollo con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Hummus con tosta Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pollo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Ensalada completa Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto del chef huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada



1

“La gran partida”
Tentaciones americanas


Sabías que...
Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla rellena con hortalizas Fruta de temporada	Muslo de pollo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crema arcoíris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	Alubias con verduras especiadas
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Arroz con magro Batido casero de frutas	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de queso	Hummus con pan Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Pechuga de pollo rebozada casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas Gelatina	Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Revuelto con queso Fruta de temporada



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Magro de cerdo asado Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Pollo encebollado con patatas Fruta de temporada	Ensalada de otoño SIN HUEVO Arroz con magro Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones "sin gluten" con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Humus con pan Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Magro guisado Fruta de temporada



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta permitida	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta permitida
4	5	6	7	8
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta permitida	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Batido casero de frutas permitidas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas pan con jamón cocido y bechamel gratinado Fruta permitida
11	12	13	14	15
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Humus con tosta Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
18	19	20	21	22
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Orly de merluza con jamón y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Humus con tosta Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
25	26	27	28	29
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina con verduras Orly de merluza con jamón y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
				
4 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	5 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	6 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de merluza al vapor al horno Postre permitido	7 Crema de patata Lomo al horno Postre permitido	8 Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas permitidas Postre permitido
11 Crema de hortalizas permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	12 Pasta hervida con hortalizas permitidas Abadejo al horno Postre permitido	13 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	14 Arroz con magro y hortalizas permitidas Jamón serrano y queso Postre permitido	15 Patata asada con jamón Lomo asado Postre permitido
18 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	19 Sopa de ave con letras Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	20 Crema de hortalizas permitidas Magro salteado Postre permitido	21 Pasta hervida con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	22 Arroz caldoso con pollo y verduras permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido
25 Crema de patata Lomo asado Postre permitido	26 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	27 Patata asada con especias Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido	28 Pasta hervida con hortalizas permitidas Jamón serrano y queso Postre permitido	29 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa tomate y zanahoria Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana Tortilla rellena Fruta permitida	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta permitida
4	5	6	7	8
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Béchamel y salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
11	12	13	14	15
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta permitida	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Tortilla española con cebolla y patata Fruta permitida	Arroz con magro Batido casero de frutas permitidas	
18	19	20	21	22
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de queso Alitas de pollo rustidas	Humus con pan Arroz caldoso con pollo Béchamel, cebolla y pimiento
25	26	27	28	29
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Béchamel	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Ensalada completa Gelatina	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
26	27	28	29	
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta permitida	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Revuelto con queso Fruta permitida



**“La gran
partida”**

Tentaciones
americanas



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza SIN QUESO Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
11 Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	12 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	14 Ensalada de otoño SIN QUESO Arroz con magro Fruta de temporada	15 Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
18 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	19 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	20 Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	21 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
25 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	26 Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	27 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	28 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo SIN QUESO Fruta de temporada	29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada



**"La gran
partida"**

Tentaciones
americanas



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales salteados con calabaza Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana Tortilla francesa Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo con coliflor al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones ECO al pomodoro e funghi Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño Arroz con magro Yogur desnatado	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Lomo asado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega Magro salteado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de tomate Alitas de pollo rustidas Yogur desnatado	Hummus con tosta Arroz caldoso con pollo Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas Ensalada completa Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado Yogur desnatado	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada



1

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  **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.**

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:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

