

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.

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Espirales con salsa de calabaza y queso

Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta

Crema arcoiris de zanahoria y remolacha

Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul 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

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. 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

CENA: Sopa de sémola y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla rellena
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta

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

CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

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

CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz a la campesina
con verduras
Orly de merluza con jamón y queso
Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza gratinada con ajoaceite
al horno
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Guisado de lentejas juliana
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
★ **Crema griega**
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
★ **Fricandó de magro con guarnición de arroz especiado**
Fruta de temporada

CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta

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

CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Crema de guisantes y pera
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín
con salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta

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**

CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta

★ **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: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

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

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: Paninis caseros variados. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Alubias con verduras especiadas
con hortalizas
Croque Monsieur
pan con jamón cocido y bechamel gratinado
Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta

Hummus con tosta
Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y pimienta
Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal. Fruta

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: 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.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	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 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.

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca
Espirals amb salsa de carabassa i formatge

3 **Aladroc 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 arrebossat amb roses de floricol

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdures al forn.
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Estofat de llentilles 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
Crema de bullit

amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques

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

Fruita de temporada

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

Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses

Truita farcida

Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, olives
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
Sopa coberta amb lletres

d'au i porc amb ou

Fish and xips
aladroc en tempura casolana amb creïlles xips

Fruita de temporada

SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
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

Humus amb natxos
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, dacsca
Guisat de llentilles juliana

amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca
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, llombarda
Potatge de cigrons amb verdures

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre
Crema de pèsols i pera

Hamburguesa mixta al forn

o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

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

Amanida de tardor
lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural
amb magre de porc i cigrons

Batut casolà de fruites

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita

Coleslaw
amanida de col

Mac & Cheese
macarrons amb salsa de formatge

Vols de sabors barbacoa
alitats de pollastre rostides amb salsa barbacoa

Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors

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

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

SOPAR: Poke de peix blau. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre
Crema de pèsols i pera

Hamburguesa mixta al forn

o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, dacsca
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

Humus amb tosta
Arròs caldós amb pollo

amb safanòria, ceba i pimentó

Filet de lluç en salsa amb daus de carlota
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre
Estofat de LLENTILLES ECO

amb pimentó roig, safanòria i ceba

Regirat del xef
ou amb creïlla i companatge cuit

Fruita de temporada

SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita

“La gran partida”

Tentacions americanes

Sabies que...

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

NOVEMBRE 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 al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

eco Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggestiment SOPAR

Dia menú temàtic

*Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



MENÚ NOVIEMBRE

“TENTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(ensalada de col)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Vuelos de sabores barbacoa

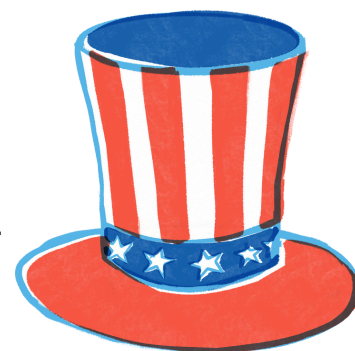
(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)

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 NOVENBRE

“TEMPTACIONS AMERICANES”

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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con pan 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla rellena Fruta de temporada	Filete de merluza gratinada 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
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	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 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	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 con queso Yogur	Revuelto con queso 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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con pan 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza SIN QUESO	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	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
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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
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 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de tomate y hortalizas	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 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas	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
-  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 4 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias a la hortelana con hortalizas Magro de cerdo asado Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 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	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Pollo encebollado con patatas Fruta de temporada	14 Ensalada de otoño SIN HUEVO NI QUESO Arroz con magro Gelatina	Lechuga, remolacha, maíz 15 Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 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 19 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 20 Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria 21 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan 22 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 25 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 26 Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 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 SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo SIN QUESO Alpro de chocolate	Lechuga, maíz, pepino 29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Magro guisado 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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con pan "sin gluten" 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla rellena Fruta de temporada	Filete de merluza gratinada 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
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Verduras salteadas con arroz	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	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan "sin gluten" 22
Guiso de patatas con hortalizas	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema de garbanzos	Macarrones "sin gluten" con salsa de queso	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 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Verduras salteadas con arroz
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 "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Revuelto con queso 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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena Fruta de temporada	Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada 11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Batido casero de frutas	Alubias con verduras especiadas
Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor 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		Croque monsieur pan con jamon cocido y bechamel gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo	Crema griega con garbanzos y verduras	Mac&cheese con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	Ensalada completa SIN ATÚN	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada	Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada		Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido 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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Humus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
Rollito de primavera	Tortilla rellena	Salteado de verduras con legumbres	Hamburguesa falafel al horno con pisto mallorquín	Cocido completo vegetal con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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
Orly de verduras con palomitas de coliflor	Guisantes encebollados	Tortilla española con cebolla y patata	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 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Humus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa juliana con letras sopa de verduras	Crema griega con garbanzos y verduras	Mac&cheese con salsa de queso	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 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Salteado de verduras con legumbres	Orly de verduras	Patata encebollada al horno	Macarrones salteados con hortalizas y salsa de tomate con queso	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena Fruta de temporada	Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada 11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Arroz con pollo Batido casero de frutas	Alubias con verduras especiadas
Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor 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		Croque monsieur con pechuga de pavo pan con pechuga de pavo y pecanamer gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema griega con garbanzos y verduras	Mac&cheese con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fricandó de pollo con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado Yogur	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Pollo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada		Revuelto del chef huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada


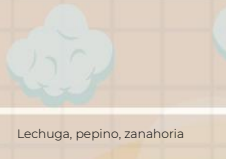



"La gran partida"

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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Tortilla rellena 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
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	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 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	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




"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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Magro de cerdo asado Fruta de temporada	Filete de merluza gratinada 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
11	12	13	14	15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Ensalada de otoño SIN HUEVO	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	Pollo encebollado con patatas Fruta de temporada	Arroz con magro Batido casero de frutas	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema de garbanzos	Macarrones "sin gluten" con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo 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
25	26	27	28	29
Chips de boniato	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda		Lechuga, maíz, pepino
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa SIN HUEVO	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 "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Magro guisado 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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes	Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo
Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena Fruta permitida	Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta permitida
Fruta permitida				
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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
Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor 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 al horno con embutido valenciano y tomate natural Batido casero de frutas permitidas	Croque monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo	Crema griega con garbanzos y verduras	Mac&cheese con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta permitida	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Orly de merluza con jamón y queso Fruta permitida	Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	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
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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





“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 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con pan 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla rellena Fruta permitida	Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Pollo guisado con hortalizas Fruta permitida
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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 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	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta permitida	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Alitas de pollo rustidas Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, nuevo duro y olivas	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
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
-  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 4 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza SIN QUESO Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema de guisantes y pera Lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 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	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 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	Lechuga, remolacha, maíz 15 Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 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	Lechuga, pepino, zanahoria 19 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 20 Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria 21 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Hummus con pan 22 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 25 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 26 Arroz a la campesina con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 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	Lechuga, maíz, pepino 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
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales salteados con calabaza	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	Filete de merluza al vapor al horno	Lomo al horno con pisto asado	Pollo guisado con hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris 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 con coliflor al horno	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa	Arroz con magro	Lomo asado
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema griega con garbanzos y verduras	Macarrones con salsa de tomate	Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Magro salteado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo asado	Filete de merluza al limón	Muslo de pollo rustido al horno	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	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.

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

