



**lunes**

INFORMACIÓN ALÉRGICA ESPECIAL: Este menú persigue que padecer algún tipo de alergia alimentaria sea un inconveniente menos común en la población (RD 169/2011, 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.

**martes**

**miércoles**

**Festivo**

1

**jueves**

**Festivo**

2

**viernes**

**Festivo**

3

**Festivo**

6

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Estofado de lentejas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Orly de merluza**

Fruta en su jugo

CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta

07

Lechuga, zanahoria, maíz

**MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso

**Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta

08

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

**Arroz caldoso con magro**

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y hamburguesa de lentejas, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta

09

Lechuga, remolacha, pepino

**Crema castellana** con garbanzos

**Pizza prosciutto** con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

10

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y chuletas de pavo. Fruta

13

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla calzone** con queso

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta

14

Lechuga, zanahoria, olivas

**Guisado de lentejas ECO** con hortalizas

**Lomo rustido con cebolla pochada** al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta

15

Lechuga, pepino, zanahoria, olivas

**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil** al horno

Yogur

CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta

16

Lechuga, remolacha, maíz

**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

CENA: Calabacín encebollado y pescado blanco al limón. Fruta

17

Lechuga, remolacha, pepino

**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**

**Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado** al horno

Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Olleta de garbanzos con verduras de temporada**

**Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada waldorf y tosta de queso fresco, tomate y orégano. Fruta

21

**Ensalada multicolor con huevo y atún** lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas

**Fideos a la cazuela con pollo** con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro

Yogur

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco en salsa verde. Fruta

22

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Alubias a la hortelana** con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta

23

Lechuga, zanahoria, maíz

**Arroz de invierno con setas y calabaza** con cebolla, zanahoria y puerro

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta de temporada

CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta

24

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada** con puerro y espinacas

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno

Fruta de temporada

CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta

27

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de merluza en salsa de limón** al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y ternera a la plancha. Fruta

28

Lechuga, remolacha, maíz

**Garbanzos estofados** con hortalizas

**Revuelto del chef**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta

29

**Ensalada griega** con lechuga, tomate, pepino y olivas negras

**Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero** crema de patata alemana

**Fish and chips** boquerón rebozado casero con patatas fritas

Sabor a chocolate de la vieja Europa

CENA: Ratatouille con huevos al horno. Fruta

30

**Hummus con nachos**

**Sopa de picadillo con letras** de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo al chilindrón** en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta de temporada

CENA: Pizza casera con pavo cocido y verduras al gusto. Fruta

31



### Sabías que...

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

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

### Consejos saludables

Tras los excesos vacacionales, lo mejor es adoptar una dieta mediterránea, típica de países del mediterráneo como Italia, Grecia y España. Incorporar este tipo de alimentación es una forma deliciosa y nutritiva de cuidar la salud!

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	ACP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

### dilluns

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGENS I INTOLERÀNCIES: Aquest menú és apte per a persones amb patir al·lèrgies o intoleràncies alimentàries, amb la excepció dels al·lèrgens que són: gluten i lactosa. La informació està basada en la normativa europea (RE 1169/2011, anexo II) i a la informació del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dietètic 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.

### dimarts

### dimecres

1

Festiu

### dijous

2

Festiu

### divendres

3

Festiu

### Festiu

6

07

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

**Estofat de llentilles** amb ceba, carlota, carabasseta i #pimentó

**Orly de lluç**

Fruita en el seu suc

*SOPAR: Guisat de creïlles, hortalisses i vedella. Fruita*

08

Lletuga, safanòria, dacsa

**MACARRONS ECO italiana** amb tomaca i formatge

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

09

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

**Arròs caldós amb magre**

Fruita de temporada

*SOPAR: Vichyssoise i hamburguesa de llentilles, safanòria i ceba a la planxa. Fruita*

10

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema castellana** amb cigrons

**Pizza prosciutto** amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita*

13

Lletuga, safanòria, dacsa, olives

**Sopa d'au amb fideus** d'au i porc amb ou

**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de carabassa i xulles de titot. Fruita*

14

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita calzone** amb formatge

Fruita de temporada

*SOPAR: Peix blau amb bròcoli, ceba, i creïlla amb romer al forn. Fruita*

15

Lletuga, safanòria, olives

**Guisat de llentilles ECO** amb hortalisses

**Llom rostit amb ceba calfada** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita*

16

Lletuga, cogombre, safanòria, olives

**Espaguetis al pesto d'alfàbega** amb tomaca

**Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert** al forn

logurt

*SOPAR: Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carabasseta. Fruita*

17

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Fesols de la iaia** amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

*SOPAR: Carabasseta en ceba i peix blanc a la llima. Fruita*

20

Lletuga, remolatxa, cogombre

**Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada**

**Llonganisses rostides en salsa amb carlota donat** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa juliana i peix blau amb anet al vapor. Fruita*

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

**Olleta de cigrons amb verdures de temporada**

**Escalopa de lluç farcit de pernil cuit i formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida waldorf i tosta de formatge fresc, tomaca i orenga. Fruita*

22

**Amanida multicolor amb ou i tonyina** lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives

**Fideus a la cassola amb pollastre** amb ceba, safanòria, pebrot i porro

logurt

*SOPAR: Bollit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita*

23

Lletuga, safanòria, dacsa, olives

**Fesols a l'hortolana** amb hortalisses

**Truita francesa amb samfaina**

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida Cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita*

24

Lletuga, safanòria, dacsa

**Arròs d'hivern amb bolets i carabassa** amb ceba, safanòria i porro

**Filet d'abadejo a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita de temporada

*SOPAR: Wok de titot i hortalisses. Fruita*

27

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

**Estofat de llentilles amb moniato de temporada** amb porro i espinacs

**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Albergínia parmigiana i peix blanc a la papillota. Fruita*

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs tres delícies** amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

**Filet de lluç en salsa de llima** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de verdures i vedella a la planxa. Fruita*

29

Lletuga, remolatxa, dacsa

**Cigrons estofats** amb hortalisses

**Regirat del xef**

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita*

30

**Amanida grega** amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres

**Kartoffelsuppe amb cruïent de pa casolà** crema de creïlla alemanya

**Fish and chips** aladroc arrebossat casolà amb patates fregides

Sabor de xocolata de la vella Europa

*SOPAR: Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita*

31

Hummus amb natxos

**Sopa de picada amb lletres** d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al xilindró** en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita*



### Sabies que...

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

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

### Consells saludables

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

## MENÚ ENERO

### Ensalada griega

(con lechuga, tomate, pepino y olivas negras)

### Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero

(crema de patata alemana)

### Fish and chips

(boquerón rebozado casero con patatas fritas)

### Sabor a chocolate de la vieja Europa

(flan de chocolate)

**ABJota** viaja a **Europa**, donde descubrirá la importancia de las ciudades **sostenibles**. Además, los niños y niñas le enseñarán sobre el respeto a la **diversidad** y la inclusión, creando un mundo mejor.



## MENÚ GENER

### Amanida grega

(amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres)

### Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà

(crema de creïlla alemanya)

### Fish and xips



(aladroc arrebossat casolà amb creïlles fregides)

### Sabor de xocolata de la vella Europa

(flam de xocolata)

**ABJota** viatja a **Europa**, on descobrirà la importància de les ciutats **sostenibles**. A més, els xiquets i xiquetes li ensenyaran sobre el respecte a la **diversitat** i la inclusió, creant un món millor.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones ECO italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla calzone</b></p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo rustido con cebolla pochada</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta de temporada/yogur</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b></p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada/yogur</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y hortalizas</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b></p> <p>con puerro y espinacas</p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b></p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema alemana</b></p> <p>con patata y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b></p> <p>con harina de maíz Yogur*</p>	<p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>



Sabias que...

Consejos saludables



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> SIN QUESO	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	<b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla calzone</b> SIN QUESO Fruta de temporada	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b>
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Fruta de temporada	<b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada
27	28	29	30	31
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de ave con letras</b>
<b>Hamburguesa mixta con patatas</b> de cerdo y ave Fruta de temporada	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	<b>Tortilla campera</b> SIN QUESO Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Postre de soja*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



Consejos saludables



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> SIN QUESO</p> <p><b>Muslo de pollo al horno encebollado con patatas</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> SIN HUEVO</p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b> con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con atún</b> SIN HUEVO</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Magro con pisto</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas</p> <p><b>Magro con patatas</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Postre de soja*</p>	<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, remolacha, pepino
	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Macarrones "sin gluten" italiana</b>	<b>Ensalada completa</b>	<b>Crema castellana</b>
	con tomate y queso	con tomate y queso	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con garbanzos
	<b>Filete de merluza rebozado casero</b>	<b>Tortilla española</b>	<b>Arroz caldoso con magro</b>	<b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b>
	con harina de maíz	de patata y cebolla	Fruta de temporada	con queso
	Fruta en su jugo	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b>	<b>Alubias con hortalizas</b>
			con tomate	
<b>Merluza guisada con patatas</b>	<b>Tortilla calzone</b>	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b>	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>
Fruta de temporada	con queso	al horno	al horno	con harina de maíz
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada/yogur	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b>	<b>Alubias a la hortelana</b>	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b>
		lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	con hortalizas	
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b>	<b>Filete de merluza rebozado casero</b>	<b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</b>	<b>Tortilla francesa con pisto</b>	<b>Filete de abadejo a la gallega</b>
al horno	con harina de maíz	con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro	Fruta de temporada/yogur	al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan "sin gluten"
27	28	29	30	31
<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b>	<b>Crema alemana</b>	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>
		con hortalizas	con patata y hortalizas	
<b>Hamburguesa mixta con patatas</b>	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b>	<b>Tortilla campera</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b>	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b>
al horno	al horno		con harina de maíz	en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur*	Fruta de temporada





Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, remolacha, pepino
<b>Sopa de ave con fideos</b> de aver y cerdo con huevo	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> SIN ATÚN	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
<b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada	<b>Orly de merluza</b> Fruta en su jugo	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	<b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada	<b>Pizza prosciutto</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
<b>Sopa de ave con fideos</b> de aver y cerdo con huevo	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón
<b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo</b> SIN ATÚN	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada	<b>Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso</b> Fruta de temporada	<b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con nachos
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana con picatostes caseros</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo
<b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	<b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	<b>Fish and chips</b> boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
	<b>Orly de verduras</b> Fruta en su jugo	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	<b>Arroz caldoso con hortalizas</b> Fruta de temporada	<b>Pizza vegetal</b> con queso y salsa de tomate Fruta de temporada
13	14	15	16	17
<b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada	<b>Patatas encebolladas</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla francesa</b> Yogur	<b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro
<b>Hamburguesa falafel en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada	<b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	<b>Fideos a la cazuela con verduras</b> Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	<b>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</b> Fruta de temporada
27	28	29	30	31
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras
<b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	<b>Guisantes encebollados</b> Fruta de temporada	<b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada	<b>Rollito de primavera</b> Flan de chocolate*	<b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Orly de merluza</b> Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz caldoso con pollo</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b> con garbanzos</p> <p><b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Pollo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Longanizas de ave asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con nachos
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas</p> <p><b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas</p> <p><b>Fish and chips</b> boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate*</p>	<p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>





Sabías que...



Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones ECO italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Magro guisado con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tortilla calzone</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo rustido con cebolla pochada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b></p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pollo</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Yogur</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b></p> <p>con puerro y espinacas</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras</b></p> <p><b>Crema alemana</b></p> <p>con patata y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur*</p>	<p><b>Hummus con nachos</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>



Sabías que...



Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Muslo de pollo al horno encebollado con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo gratinada con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo rustido con cebolla pochada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con atún</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro</p> <p>Yogur</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b></p> <p>con puerro y espinacas</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema alemana</b></p> <p>con patata y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Yogur*</p>	<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
				



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, remolacha, pepino
	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
	<b>Orly de merluza</b> Fruta permitida	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	<b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta permitida	<b>Pizza prosciutto</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos</b> de aver y cerdo con huevo	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón
<b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta permitida	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta permitida	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta permitida	<b>Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso</b> Fruta permitida	<b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con nachos
27	28	29	30	31
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana con picatostes caseros</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de picadillo con letras</b> de aver y cerdo con huevo
<b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	<b>Revuelto del chef</b> Fruta permitida	<b>Fish and chips</b> boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	Patata asada al pimentón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Crema de patata
	Filete de merluza al horno	Tortilla francesa	Magro guisado	Filete de lomo asado
	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
13	14	15	16	17
Sopa de ave con fideos	Arroz hervido con verduras permitidas	Crema de patata	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias
Filete de merluza al vapor con patata al horno	Tortilla francesa	Lomo rustido	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil	Pechuga de pollo al limón
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido
20	21	22	23	24
Crema de patata	Patata asada con jamón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada al pimentón	Arroz blanco al horno con verduras permitidas
Lomo rustido	Filete de merluza al horno	Pollo guisado	Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto
al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
27	28	29	30	31
Patata asada con especias	Arroz hervido con verduras permitidas	Patata asada con jamón	Crema de patata	Sopa de ave con letras
Lomo asado a la pimienta	Filete de merluza en salsa de limón	Tortilla francesa	Filete de abadejo al vapor	Muslo de pollo al horno
al horno Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido



Sabias que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz		Lechuga, remolacha, pepino
	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	<b>Arroz caldoso con magro</b>  Fruta permitida	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Merluza guisada con patatas</b>  Fruta permitida	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta permitida	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor y manzana</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y hortalizas</b>
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b>  Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Hummus con pan
27	28	29	30	31
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de ave con letras</b>
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	<b>Revuelto de huevo con patatas</b>  Fruta permitida	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Yogur*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida






Sabias que...

Consejos saludables



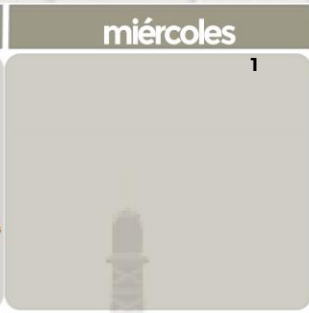




\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema castellana</b></p> <p>con garbanzos</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla calzone</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo rustido con cebolla pochada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<p><b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Lomo en salsa con zanahoria dado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Olleta de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b></p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	
27	28	29	30	31
<p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b></p> <p>con puerro y espinacas</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema alemana</b></p> <p>con patata y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón</b></p> <p>en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
				



\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta en su jugo	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Macarrones ECO italiana</b> SIN QUESO <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b> <b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema castellana</b> con garbanzos <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de merluza al vapor con patata al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas <b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur desnatado	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Lomo rustido</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Olleta de garbanzos con verduras</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada
27	28	29	30	31
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas <b>Lomo asado a la pimienta</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	 Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras <b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas <b>Filete de abadejo al vapor</b> Yogur desnatado	 Hummus con pan <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada



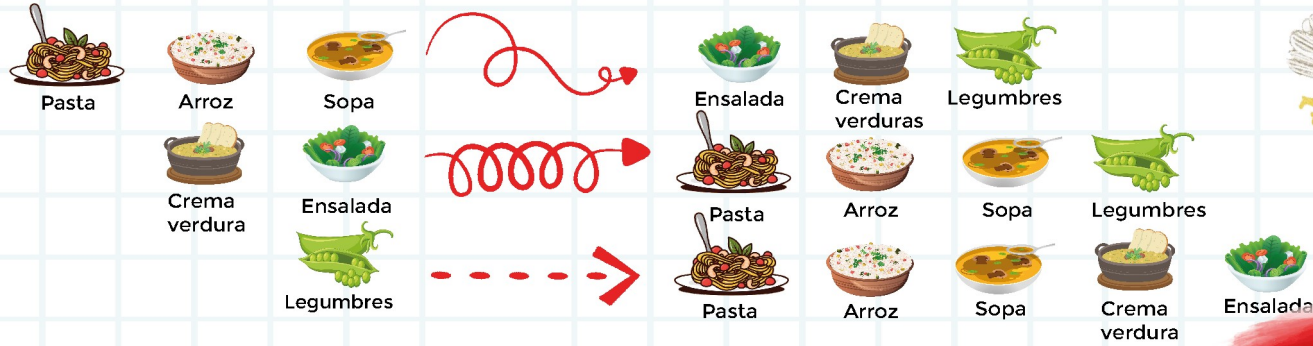
\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

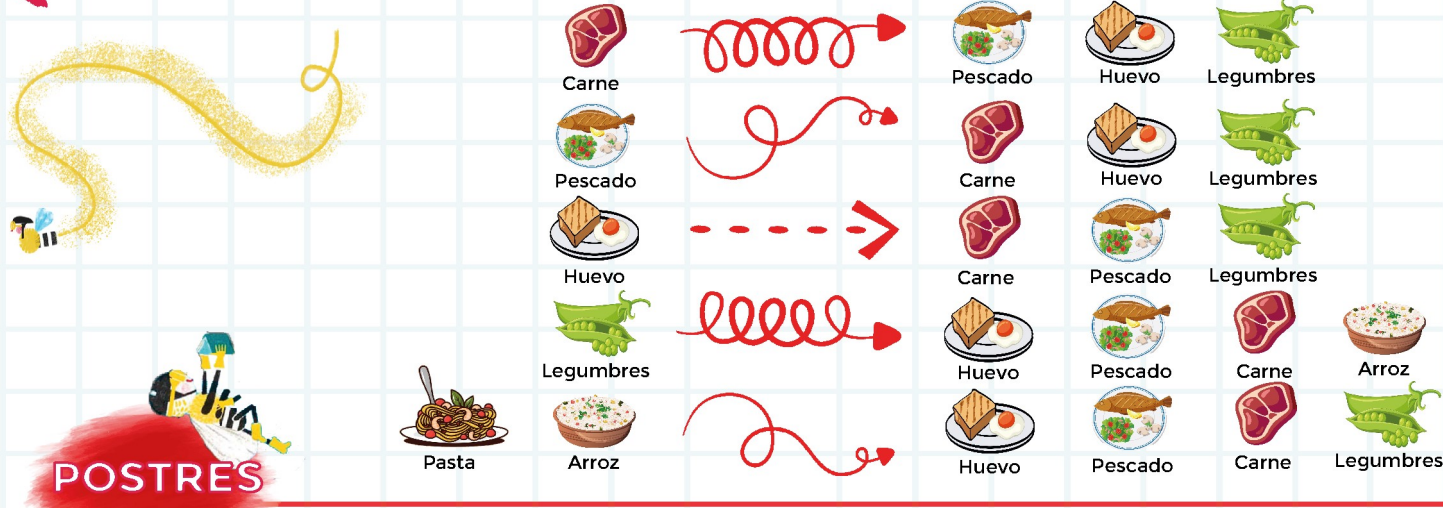
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



**POSTRES**

