

# PLA ANUAL DE MENJADOR



**CEIP** La Patacona

**CURS: 2024-2025**

## **INTRODUCCIÓ**

En el pla anual de menjador recollim el funcionament i organització del menjador escolar del CEIP La Patacona per a cada curs escolar. Pretenem que la nostra oferta com a centre educatiu siga la d'un servei públic de qualitat que, a més d'ensenyament reglat en horari lectiu, oferisca un altre tipus de serveis al nostre alumnat i les seues famílies.

En el nostre programa contemplem des de l'organització administrativa, informació de menús, horaris del menjador i del personal que atén el servei, organització de l'espai de menjador, normes, protocols per a alumnes malalts o accidentats, participació en la vida del menjador.

El Consell Escolar del CEIP La Patacona, reunit en sessió ordinària el 08 de juliol de 2024, acorda continuar contractant a l'empresa IRCO S.L. en modalitat de gestió directa per oferir el servei de menjador pel que fa a alimentació i cuidadors per a aquest curs 2024-25.

## **HORARI DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR**

### Horaris del menjador.

El servei de menjador es realitzarà al nostre centre els mesos de setembre i juny de dilluns a divendres, en horari de 13:00 a 14:45h.

Durant la resta del curs (d'octubre a maig), de dilluns, dimarts i dijous, en horari de 12:30 a 15:00h. i dimecres i divendres de 13:15 a 14:45h.

### Horari dels educadors

8 de dilluns a divendres de 12:30 a 15:00h.

8 de dilluns a divendres de 12:00 a 15:00h.

### Horari del personal de cuina

- CUINER: de 8:00 a 16:00h.
- AUXILIAR 1: de 8:00 a 16:00h.
- AUXILIAR 2: de 8:00 a 16:00h.

## FUNCIONAMENT DURANT EL PERÍODE DE MENJADOR

Aquest any s'estableixen dos torns de menjador:

- **Infantil, 1r i 2n de Primària:** 12:30h a 13:30h
- **De 4t a 6é de Primària:** 13:45h a 14:45h

## PREUS DEL CURS 24-25

A continuació, detallem els imports mensuals que hauran d'abonar els usuaris del menjador escolar (dilluns a divendres), desglossats en funció de si són becats o no. El preu del menú diari serà de 4'35€.

	NO BECATS (6-0 punts)	BECATS PARCIALMENT				BECATS (19-20 punts)
		7-11 punts	12-13 punts	14-17 punts	18 punts	
Setembre (16 dies)	69,60€	37,60€	29,60€	21,60€	13,60€	0€
Octubre (22 dies)	95,70€	51,70€	40,70€	29,70€	18,70€	0€
Novembre (20 dies)	87€	47€	37€	27€	17€	0€
Desembre (14 dies)	60,90€	32,90€	25,90€	18,90€	11,90€	0€
Gener (19 dies)	82,65€	44,65€	35,15€	25,65€	16,15€	0€
Febrer (20 dies)	87€	47€	37€	27€	17€	0€
Març (18 dies)	78,30€	42,30€	33,30€	24,30€	15,30€	0€
Abril (14 dies)	60,90€	32,90€	25,90€	18,90€	11,90€	0€
Maig (20 dies)	87€	47€	37€	27€	17€	0€
Juny (13 dies)	56,55€	30,55€	24,05€	17,55€	11,05€	0€

## IMPAGAMENT DE LES MENSUALITATS

La falta de pagament dins de termini de les mensualitats del preu públic comportarà la interrupció automàtica de la prestació del servei de menjador, sense dret al reintegrament de les quantitats que s'hagueren abonat fins eixe moment.

## DEVOLUCIÓ DIÉS NO DISFRUTATS

El Consell Escolar, dins de les facultats d'organització i planificació que la norma li atribueix, estableix quin tipus de faltes d'assistència es consideren faltes justificades i quins no, així com la forma i termini per a justificar-les. Per part

seua, la família, podrà estar d'acord o no en els acords, però convé recordar-los que la utilització del servei complementari suposa l'acceptació implícita del projecte educatiu de menjador escolar, i per tant l'assumpció de totes les condicions i requisits continguts en aquest.

És per això que el Consell Escolar estableix com justificades les següents faltes d'assistència que seran objecte de descompte:

a) Els dies compresos en els períodes vacacionals de Nadal i Pasqua, així com els festius nacionals i locals d'Alboraia.

b) Els períodes de 3 dies hàbils consecutius en els quals l'alumne no assistisca al centre per causa de malaltia, prèvia comunicació al centre pels obligats al pagament. La comunicació al centre es realitzarà mitjançant correu electrònic al [46026354@edu.gva.es](mailto:46026354@edu.gva.es), abans de les 10 del matí del primer dia d'absència i serà necessari adjuntar algun tipus de justificant mèdic.

c) Els dies del mes de setembre durant els quals l'alumne no assistisca al centre per indicació de la direcció d'aquest, amb motiu de l'entrada progressiva de l'alumnat (Infantil 3 anys)

## **EDUCACIÓ EN TEMPS LLIURE I DESCANS**

El projecte educatiu d'IRCO per al curs 2024-25 és "Un mundo de sabor con ABJota". Al llarg del curs es faran diferents activitats i menús relacionats amb els jocs.

A banda d'això, IRCO organitza una sèrie d'activitats educatives per al temps lliure i d'oci. Este curs, es programaran activitats esportives i lúdiques prioritzan les activitats al exterior en espais amb ombra.

### Alumnat d'Infantil

Una vegada que acaben al menjador, passen a neteja personal. Els xiquets de 1r d'Educació Infantil, van a l'hora del descans (migdiada) i la resta d'alumnat realitzaran activitats d'oci i temps lliure.

## **COMENSALS**

El nombre de comensals per al curs 2024-205 és de 390 aproximadament.

D'ells, 110 són d'Educació Infantil i 280 d'Educació Primària.

## **EQUIP QUE PRESTA EL SERVEI DEL MENJADOR**

Director: José Ignacio González García

Encarregada: Ángela Iglesias González

Cuidadors menjador: 16 monitors

Comissió de seguiment del servei de menjador: Director, 2 pares del Consell Escolar, 2 mestres del CE, entre elles l'encarregada de menjador.

## **ORGANITZACIÓ DEL MENÚ**

El menú diari és elaborat per l'empresa de menjador contractada IRCO SL, i aquest menú ha de ser equilibrat i variat, seguint les instruccions de nutricionistes contractats per aquesta empresa, a més a més, està elaborat seguint les indicacions de la Guia per als menús en menjadors escolars 2018 de la Generalitat Valenciana.

Cada mes a la web del centre es publica un llistat amb la graella de menús per a eixe període de temps.

Les condicions i certificats de qualitat vénen avalats per dita empresa així com el correcte servei en les mesures higiènic- sanitàries necessàries.

Hi ha un control diari per part del personal del menjador de la qualitat i quantitat de menús subministrats, intentant resoldre les incidències en el mateix dia o evitant que es repetisquen.

L'empresa IRCO S.L. confecciona un menú adaptat per a celíacs, intoleràncies, dietes. Els alumnes que necessiten aquest tipus de menú hauran d'entregar a l'encarregada de menjador un informe mèdic actualitzat.

També s'elaboren menús per a musulmans i vegetarians.

Es realitzarà una valoració individual diària dels comensals del cicle d'Infantil i primer de Primària mitjançant la app d'IRCO. Si existira alguna informació que s'haja de transmetre als pares, l'encarregada de menjador es posarà en contacte amb ells.

Al final del document afegim diferents exemples de menú per a aquest curs.

## **INSTAL·LACIONS**

- Aula de menjador amb capacitat de 208 comensals.
- Banys del centre.
- Aules i banys d'infantil.
- Patis d'infantil i primària.
- SUM d'infantil.

## **MESURES DE SEURETAT**

- Mobiliari de cuina amb panys.
- Revisió i actualització de la seguretat de les instal·lacions.
- Control de la recepció dels aliments.
- Comunicació a l'equip directiu per a la seua remissió a l'ajuntament de temes relacionats amb el manteniment i seguretat del centre, així com als Serveis Territorials d'Educació.
- Control d'entrades i eixides.
- Pla d'evacuació i mesures d'emergència.

## **NORMES DEL MENJADOR**

Les normes de funcionament del menjador, així com les faltes de disciplina i les sancions, estan arreplegades al Projecte Educatiu de Menjador i son d'obligat compliment.

Les famílies atendran les indicacions del personal del menjador a fi de corregir conductes errònies que perjudiquen la salut alimentària dels seus fills/es.

El Consell Escolar haurà de ser informat per la direcció del centre de qualsevol situació que distorsione el funcionament del menjador.

El Consell Escolar, per mitjà de la Comissió de Menjador, participarà en el control de la higiene i seguretat del menjador, en l'elaboració de la corresponent

memòria anual i en la resolució de conflictes de disciplina relacionats amb el menjador.

### **EXEMPLES DE MENÚ ESCOLAR**

A continuació adjuntem diferents exemples de menú per a aquest curs.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			<p>Festivo</p>	<p>1</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b></p> <p>3 Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla rellena</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Putxero completo</b> con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros variados. Fruta</p>
<p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Guisado de lentejas juliana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de otoño</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>★ Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Croque Monsieur</b> pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Fish and chips</b> boquerón en tempura casera con patatas chips</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>★ <b>Crema griega</b> con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p><b>Fricandó de magro con guarnición de arroz especiado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>★ <b>Coleslaw</b> ensalada de col</p> <p>★ <b>Mac &amp; Cheese</b> macarrones con salsa de queso</p> <p>★ <b>Vuelos de sabores barbacoa</b> alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</p>
<p>Chips caseros de boniato</p> <p><b>Crema de bullit</b> con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p><b>Lomo sajonia a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz a la campesina</b> con verduras</p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Canelones gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>★ <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Chulettes de pavo con menestra de verduras. Fruta</p>

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

**Valor nutricional**  
(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>			<p>Festiu</p>	<p>1</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p><b>Espirals amb salsa de carbassa i formatge</b></p> <p>3 Aladrocs en tempura casolana</p> <p>4 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Fesols a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita farcida</b></p> <p>5 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç gratinada amb alloli</b> al forn</p> <p>6 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carbassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p><b>Crema de pèsols i pera</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina</b> amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>7 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Putxero complet</b> amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses</p> <p>8 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</p>
<p>11</p> <p><b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb roses de florícol</b></p> <p>9 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Macarrons ECO al pomodoro e funghi</b> amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p><b>Abadejo en salsa meri amb pèsols</b> al forn</p> <p>12 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p><b>Guisat de lletilles juliana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>13 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>Amanida de tardor</b> lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge</p> <p>14 <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> amb magre de porc i cigrons</p> <p>★ Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b> amb hortalisses</p> <p><b>Croque Monsieur</b> pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>15 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Estofat de lletilles amb moniato de temporada</b> amb porro i espinacs</p> <p><b>Ous al forn amb ratatouille</b> amb tomaca i hortalisses</p> <p>18 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Sopa coberta amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Fish and xips</b> aladrocs en tempura casolana amb creïlles xips</p> <p>19 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>20 <b>Crema grega</b> amb cigrons, carbassa, safanòria i porro</p> <p><b>Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies</b></p> <p>9 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó. Fruita</p>	<p>★ Coleslaw amanida de col</p> <p>★ Mac &amp; Cheese macarrons amb salsa de formatge</p> <p>★ Vols de sabors barbacoa alites de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>21 <b>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</b></p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p><b>Arròs caldós amb pollo</b> amb safanòria, ceba i pimentó</p> <p><b>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota</b> al forn</p> <p>22 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>
<p>Xips casolans de moniato</p> <p><b>Crema de bullit</b> amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p><b>Llom saxònia a la jardineria</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>25 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs a la campesina</b> amb verdures</p> <p><b>Orly de lluç amb pernil i formatge</b></p> <p>26 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carbasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada</b> al forn</p> <p>27 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita</p>	<p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p><b>Canelones gratinados</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p>28 <b>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</b></p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>29 <b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p><b>Regirat del xef</b> ou amb creïlla i companatge cuit</p> <p>9 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</p>

**“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**

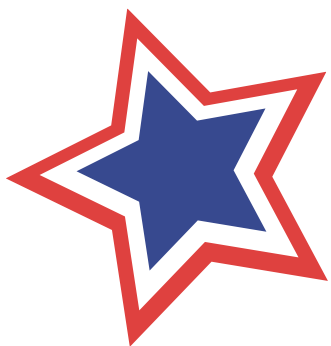
Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Creix	AGS	AGM	AGP
Energia				
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	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)

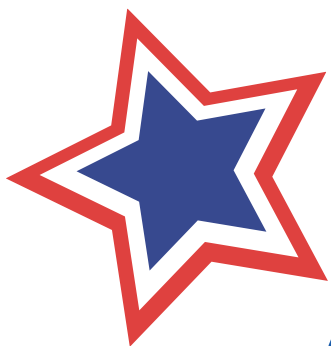
## Nubes de fruta encapsulada

(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 NOVEMBRE

**irco**  
alimentar cuidando

### “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**




[ircosl.com](http://ircosl.com)

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



Consejos saludables

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

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



Consejos saludables


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

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



Consejos saludables

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

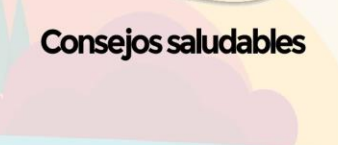
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria</b>  <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas  <b>Tortilla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



Consejos saludables


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

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



- 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.




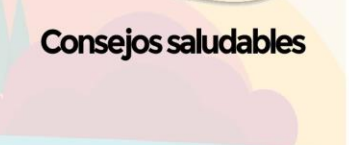
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada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




Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla rellena</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo guisado con hortalizas</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso <b>Ensalada de otoño</b> <b>Arroz con pollo</b> Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Croque monsieur con pechuga de pavo</b> pan con pechuga de pavo y pecanamel gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Fish and chips</b> con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Fricandó de pollo con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Gelatina	Hummus con tosta <b>Arroz caldoso con pollo</b> Bon zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Pollo a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> Bon verduras <b>Rodaja de merluza rebosada</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada



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



Consejos saludables

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

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



Consejos saludables

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

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



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	Lomo al horno	Pollo guisado con hortalizas permitidas
Postre permitido	Postre permitido	al horno 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	Jamón serrano y queso	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido



Consejos saludables


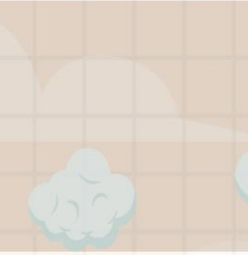


-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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



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 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza</b> SIN QUESO <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Hummus con pan 6 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Lomo al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo guisado con hortalizas</b> Fruta de temporada
11 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	14 <b>Ensalada de otoño</b> SIN QUESO <b>Arroz con magro</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Boquerón en tempura casera con patata asada</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Crema de garbanzos</b> <b>Fricandó de magro con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria 21 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Hummus con pan 22 <b>Arroz caldoso con pollo</b> Bon zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25 <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Lomo a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 26 <b>Arroz a la campesina</b> Bon verduras <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	28 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada



Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
<b>Espiraes salteados con calabaza</b>	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Crema de guisantes y pera</b>	<b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Filete de merluza al limón</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de merluza al vapor</b> al horno	<b>Lomo al horno con pisto asado</b>	<b>Pollo guisado con hortalizas</b>
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
<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> Bon champiñones y salsa de tomate	<b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas	<b>Ensalada de otoño</b> lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	<b>Alubias con verduras especiadas</b>
<b>Pechuga de pollo con coliflor al horno</b>	<b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Arroz con magro</b>	<b>Lomo asado</b>
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
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín	<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras	<b>Macarrones con salsa de tomate</b>	<b>Arroz caldoso con pollo</b> Bon zanahoria, cebolla y pimiento
<b>Tortilla francesa</b>	<b>Filete de abadejo al caldo corto</b>	<b>Magro salteado</b>	<b>Alitas de pollo rustidas</b>	<b>Filete de merluza al horno</b>
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
<b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde	<b>Arroz a la campesina</b> Bon verduras	<b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
<b>Lomo asado</b>	<b>Filete de merluza al limón</b>	<b>Muslo de pollo rustido</b> al horno	<b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b>	<b>Tortilla francesa</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada



Consejos saludables

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

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 lo 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**

