

Desafíos en África



Sabías que:

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3556kj | | | | |
| 850kcal | 39.1g | 7.2g | 12.4g | 15.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 88g | 19.4g | 29.4g | 2.4g | |

lunes

Lechuga, tomate, maíz
Crema de calabacín con crujiente de pan integral
Alitas de pollo rustidas al limón
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta

martes

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, olivas
Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta

jueves

Ensalada Súper Verde lechuga, aceitunas, pepino y atún
Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur artesano

CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta

viernes

Lechuga, pepino, zanahoria
Alubias con verduras especiadas con hortalizas
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

lunes

Lechuga, zanahoria, maíz
Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Longanizas rustidas en salsa de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta

martes

Lechuga, maíz, pepino
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas
Muslo de pollo rustido al romero al horno
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, olivas
Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de cebolla caramelizada
Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y pollo caprese al estilo hasselback. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha
MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate
Salmón en salsa de puerros al horno
Fruta de temporada

CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta

viernes

Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas
Arroz a banda con merluza y marisco
Naranja valenciana ECO

CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta

lunes

Festivo

martes

Festivo

miércoles

Festivo

jueves

Hummus con tosta
Crema estilo Dubarry coliflor con queso
Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco a la espalda. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas
Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta

lunes

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de zanahoria y naranja
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y pescado blanco con hortalizas. Fruta

martes

Lechuga, tomate, olivas
LENTEJAS ECO de la huerta con hortalizas
Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta

miércoles

Lechuga, lombarda, maíz
Arroz de montaña con magro
Boquerón en tempura casera
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta

jueves

Kachumbari Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, tomate y zumo de limón
Cuscús de la tierra con hortalizas
Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes y zumo de limón, al horno
Bizcocho Mombasa bizcocho casero

CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta

viernes

Lechuga, tomate, maíz
Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta

lunes

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta

martes

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.

miércoles



jueves



viernes



dilluns

Lletuga, tomaca, dacsa
Crema de carabasseta amb cruixent de pa integral
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita

dimarts

Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita

dimecres

Lletuga, llombarda, olives
Estofat de llentilles amb carlota i carabassa
amb hortalisses
Ous trencats amb creïlles
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita

dijous

Amanida Súper Verd
lletuga, olives, cogombre i tonyina
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt artesà

SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita

divendres

Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
Llonganisses rostides amb salsa
de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlla i sípia amb salsa mery. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Cuixa de pollastre rostit al romer
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Guisat de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Tuita de ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de fruita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita

Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO

SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de safanòria i taronja
Llom saxònia en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
LLENTILLES ECO de l'horta
amb hortalisses
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Arròs de muntanya
amb magre
Aladroc en tempura casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i xulettes de titot. Fruita

Kachumbari
Amanida de lletuga, safanòria, cogombre, tomaca i suc de llima
Cuscús de la terra
amb hortalisses
Yassa
cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes i suc de llima, al forn
Coca Mombasa
coca de llanda casolana

SOPAR: Pasta fullada de verdures i fruita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Cigrons camperols
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.



Desafiaments en Africa



Sabíes que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | ACS | AGM | AGP |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3556kj | | | | |
| 850kcal | 39.1g | 7.2g | 12.4g | 15.7g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal | |
| 88g | 19.4g | 29.4g | 2.4g | |



MENÚ MARZO

Kachumbari

(lechuga, tomate, pepino con zumo de limón)

Cuscús de la tierra

(cuscús con hortalizas)

Yassa

(muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo)

Bizcocho Mombasa

(bizcocho casero)



ABJota llega a **África**, enfrentando grandes desafíos junto a sus amigas abejas.





MENÚ MARÇ

Kachumbari

(lletuga, tomaca, cogombre amb suc de llima)

Cuscús de la terra

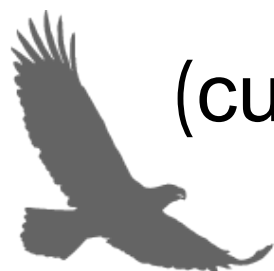
(cuscús amb hortalisses)

Yassa

(cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes, suc de llima i caldo)

Coca Mombasa

(coca de llanda casolana)



ABJota arriba a **Àfrica**,a enfrontant grans desafiaments junt amb les seues amigues abelles.



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Guiso de patatas y magro</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo rustido en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Guiso de patatas y magro</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo rustido en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de ave con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Alpro de chocolate*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África

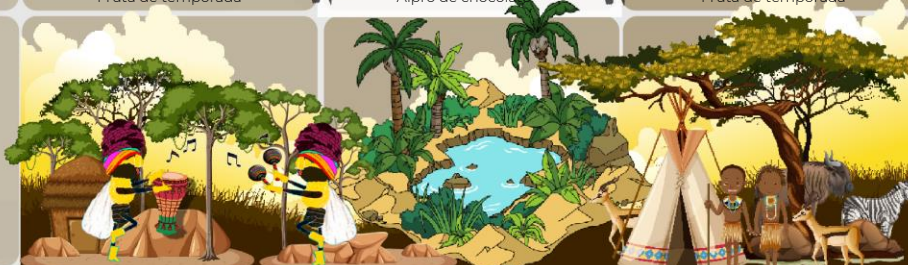


Sabías que:

Consejos
saludables:

* el postre del día 27 se
adaptará en función de
la alergia o necesidad
alimentaria

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Magro encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Alpro de chocolate*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Lomo con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan "sin gluten" 4</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Guiso de patatas y magro</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo rustido en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan "sin gluten" 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con nachos 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |

Desafíos en África



Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</p> <p>Berenjena rellena de arroz y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>4</p> <p>Hummus</p> <p>Arroz con salsa de tomate y huevo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino</p> <p>Canelones vegetales</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Calabacín relleno de arroz y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Champiñones en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Rollitos de primavera con salsa tártara casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Falafel en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Guiso de patatas con verduras al curry</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos salteados al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con nachos 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Canelones vegetales</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Longanizas de ave en salsa</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Humus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Magro encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Lomo con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Hummus con nachos 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p> | | | | |

Desafíos en África



**Consejos
saludables:**

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3</p> <p>Crema de patata</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Postre permitido</p> | <p>Arroz blanco al horno con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p> | <p>5</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p> | <p>6</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Pollo asado</p> <p>Postre permitido</p> | <p>7</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p> |
| <p>10</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Postre permitido</p> | <p>11</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Postre permitido</p> | <p>12</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p> | <p>13</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Salmón al punto de sal</p> <p>Postre permitido</p> | <p>14</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>20</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p> | <p>21</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p> |
| <p>24</p> <p>Crema de patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p> | <p>25</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Pechuga de pollo asada</p> <p>Postre permitido</p> | <p>26</p> <p>Arroz con magro y hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p> | <p>27</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre permitido</p> | <p>28</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p> |
| <p>31</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Postre permitido</p> | | | | |

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Longanizas rustidas en salsa</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p> | | | | |



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo rustido en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con pan 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Pollo estilo Yassa</p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla española</p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

**Consejos
saludables:**

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, tomate, maíz 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>6</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>Yogur desnatado</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 7</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz 10</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al romero</p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>SIN PATATA</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha 13</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>14</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p>17</p> | <p>18</p> | <p>19</p> | <p>Hummus con tosta 20</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Guisado de alubias juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Crema de zanahoria y naranja</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas 25</p> <p>Lentejas ECO de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo asada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>con magro</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>27</p> <p>Kachumbari</p> <p>Cuscús de verduras</p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Yogur desnatado</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz 28</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino 31</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | |



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

