

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																			
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	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	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	Lechuga, Lombarda, olivas 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	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																			
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 mary. Fruta	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	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 capresse al estilo hasselback. Fruta	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	Lechuga, zanahoria, olivas 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																			
Festivo	Festivo	Festivo	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	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																			
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	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	Lechuga, lombarda, maíz con magro Arroz de montaña Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta	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 Fruta de temporada CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta	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																			
Festivo	Festivo	Festivo	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.	<h2>Desafíos en África</h2> <p>Sabías que:</p> <p>MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera</p> <p>Consejos saludables:</p> <p>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!</p> <p>Valor nutricional (Promedio diario de la comida del medio día)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía</th> <th>Grasas</th> <th>AGS</th> <th>ACM</th> <th>ACP</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3556 kJ 850 kcal</td> <td>39.1g</td> <td>7.2g</td> <td>12.4g</td> <td>15.7g</td> </tr> <tr> <th>Hidratos de Carbono</th> <th>Azúcares</th> <th>Proteínas</th> <th>Sal</th> <td></td> </tr> <tr> <td>88g</td> <td>19.4g</td> <td>29.4g</td> <td>2.4g</td> </tr> </tbody> </table>	Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP	3556 kJ 850 kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal		88g	19.4g	29.4g	2.4g
Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP																			
3556 kJ 850 kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g																			
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal																				
88g	19.4g	29.4g	2.4g																				



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, tomaca, dacsa (03) Crema de carabasseta amb crujent de pa integral Aletes de pollastre rostides a la llima  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita</i>	Hummus amb natxos (04) Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Sopa d'aigua amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, olives (05) Estofat de lletilles amb carlota i carabassa Ous trencats amb creïlles  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramelitzada. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, olives (06) Amanida Súper Verd Canelons gratinats  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita</i>	Lletuga, cogombre, safanòria (07) Fesols amb verdures especiades Hamburguesa de coliflor i formatge  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Creilles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita</i>
Lletuga, safanòria, dacsa (10) Sopa de putxero amb estreletes d'aigua i porc amb ou Lionganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Xips de creïlla i sòpia amb salsa mery. Fruita</i>	Lletuga, dacsa, cogombre (11) Tumbet mallorquí creïlla al forn amb tomaca i hortalisses Cuixa de pollastre rostit al romer al forn  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, olives (12) Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Tuita de ceba caramelitzada  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capressa a l'estil hasselback. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa (13)  MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca  Salmó en salsa de porros al forn  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, remolatxa (14) Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives  Arròs a banda amb lluç i marisc Taronja valenciana ECO
Festiu Lletuga, cogembre, safanòria (17) 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  <i>SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</i>	Festiu Lletuga, tomaca, olives (18)  LENTILLES ECO de l'horta amb hortalisses Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Creilles panadera amb pebrots i peix blanc a la cassola. Fruita</i>	Festiu Lletuga, llombarda, dacsa (19) Arròs de muntanya amb magre  Aladro en tempura casolana  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Amanida murciana i xuletes de titot. Fruita</i>	Hummus amb tosta (20) Crema estil Dubarry florícol amb formatge Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Ratatouille i peix blanc a la esquerda. Fruita</i>	Lletuga, safanòria, olives (21) Guisat de fesols juliana amb carabasseta, ceba i safanòria Truita francesa amb formatge  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</i>
Lletuga, remolatxa, cogembre (31) Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Bacallà arrebossat  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i>	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALES: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.	Lletuga, llombarda, olives (05) Estofat de lletilles amb carlota i carabassa Ous trencats amb creïlles  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramelitzada. Fruita</i>	Lletuga, llombarda, olives (06) Amanida Súper Verd Canelons gratinats  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita</i>	Lletuga, cogembre, safanòria (07) Fesols amb verdures especiades Hamburguesa de coliflor i formatge  Fruita de temporada  <i>SOPAR: Creilles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita</i>

Desafiaments en Àfrica



Sabies 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	AGS	ACM	ACP
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

irco
alimentar cuidando

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.



ircosl.com

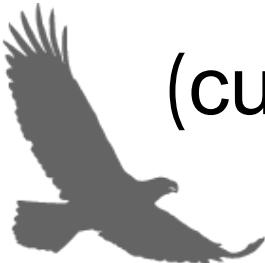


MENÚ MARÇ

irco
alimentar cuidando

Kachumbari

(illetuga, 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 **Àfric,a** enfrontant grans desafiaments junt amb les seues amigues abelles.



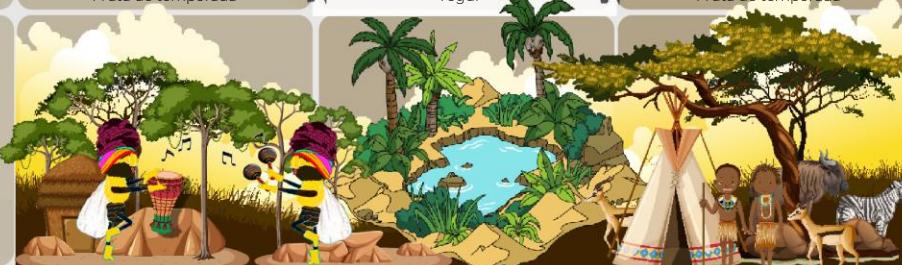
ircosl.com

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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

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

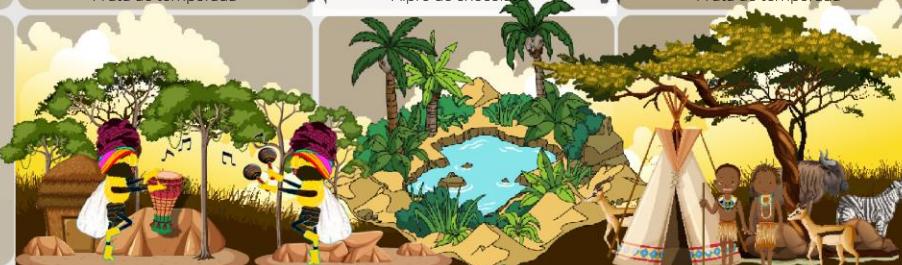
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Paella Valenciana Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Guiso de patatas y magro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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

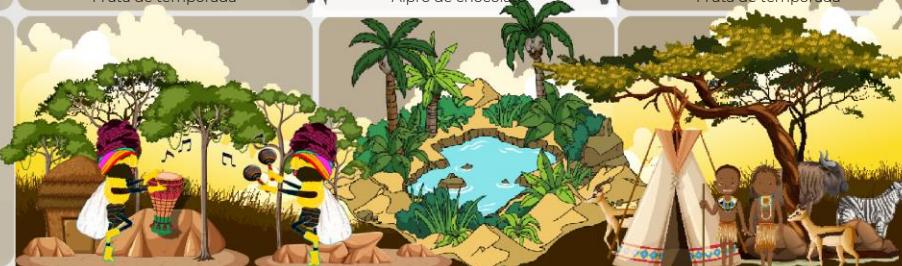
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Magro con patatas Fruta de temporada	Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Magro encebollado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con merluza y marisco Arroz a banda Naranja valenciana ECO
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan Crema estilo dubarry SIN QUESO Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Lomo en salsa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada		Lechuga, kachumbari Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Alpro de chocolate*		Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos Lomo con salsa de cebolla Fruta de temporada

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

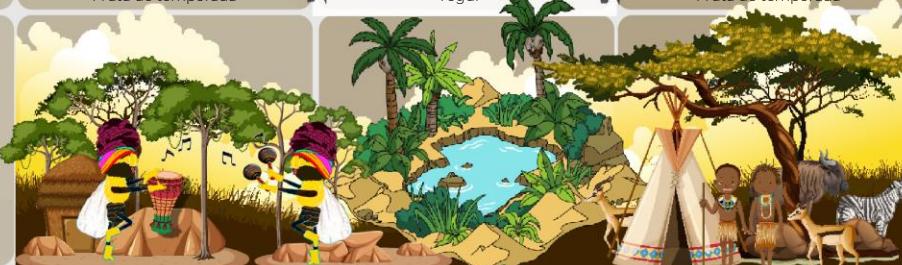
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	3 Hummus con pan "sin gluten" Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	4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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

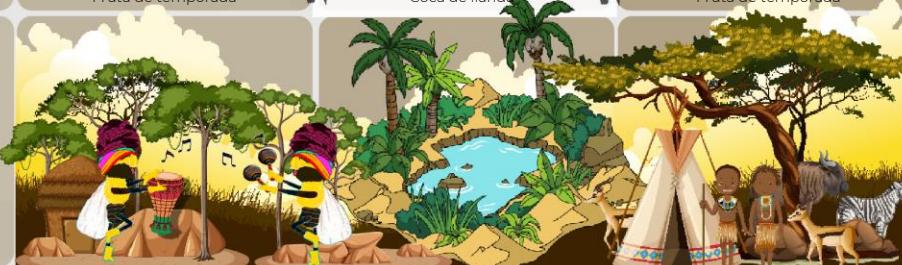
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga,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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:

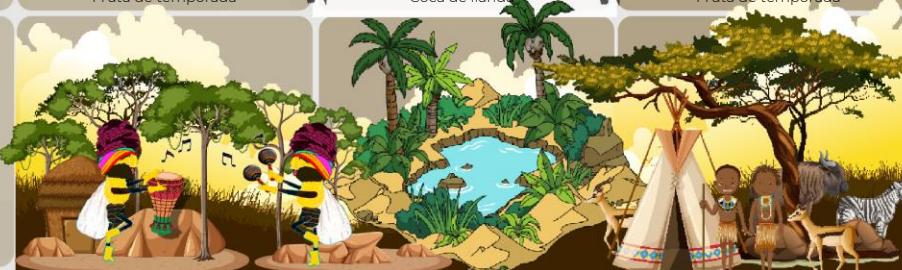


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 3 Crema de calabacín con crujiente de pan integral Berenjena rellena de arroz y hortalizas Fruta de temporada	Humus 4 Arroz con salsa de tomate y huevo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 5 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos
saludables:

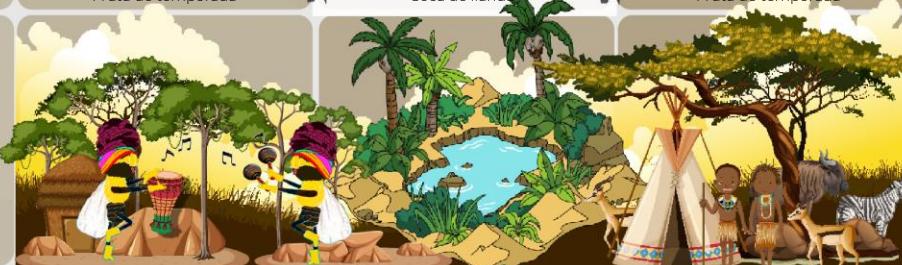
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral al horno Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Fruta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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Lomo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con estrellitas Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún Arroz con coliflor y ajetes Naranja valenciana ECO
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con tosta Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Kachumbari Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur* Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

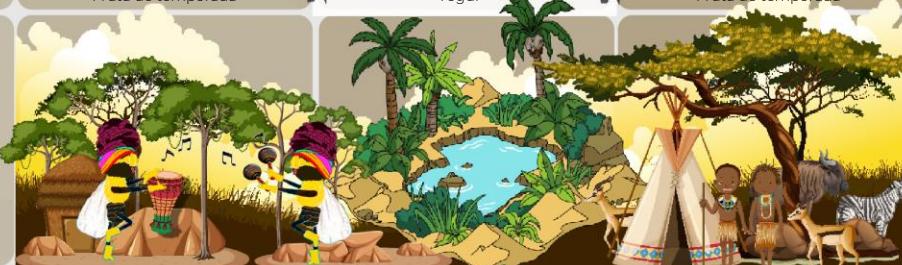
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas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

Desafíos en África



Sabías que:

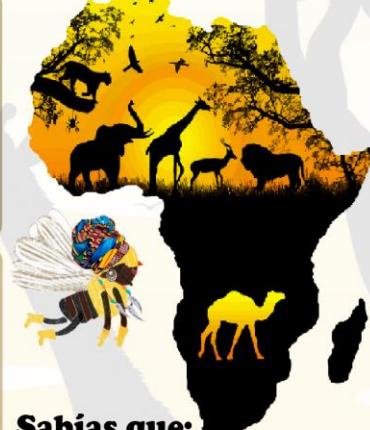
Consejos saludables:



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

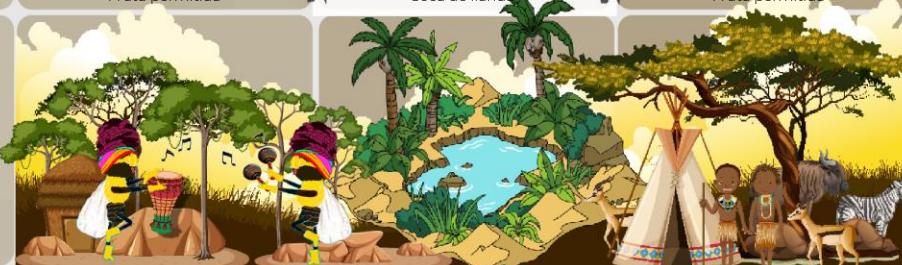
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda,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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Crema de patata Alitas de pollo rustidas al limón Postre permitido	5 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de merluza al horno al horno Postre permitido	6 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	7 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pollo asado Postre permitido	8 Patata asada con especias Lomo al horno Postre permitido
10 Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido Postre permitido	11 Crema de patata Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Postre permitido	12 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	13 Pasta hervida con hortalizas permitidas Salmón al punto de sal Postre permitido	14 Arroz a banda con verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido
17	18	19	20 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	21 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
24 Crema de patata Lomo al horno Postre permitido	25 Patata asada al pimentón Pechuga de pollo asada Postre permitido	26 Arroz con magro y hortalizas permitidas Filete de merluza al caldo corto Postre permitido	27 Pasta hervida con hortalizas permitidas Muslo de pollo rustido Postre permitido	28 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
31 Arroz con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido				

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



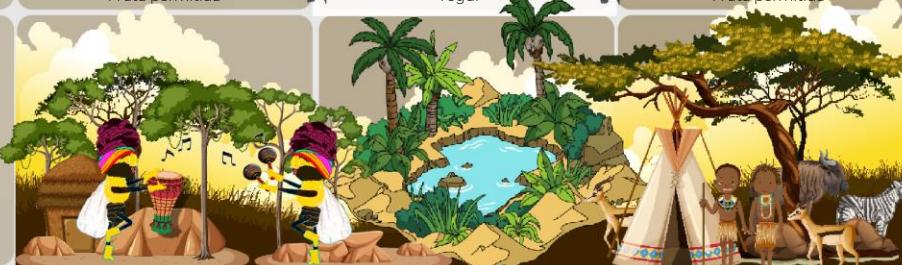
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	3 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas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

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
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada	Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido en salsa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con merluza y marisco Arroz a banda Naranja valenciana ECO
Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan Crema estilo dubarry SIN QUESO Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada Kachumbari	Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Fruta	Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

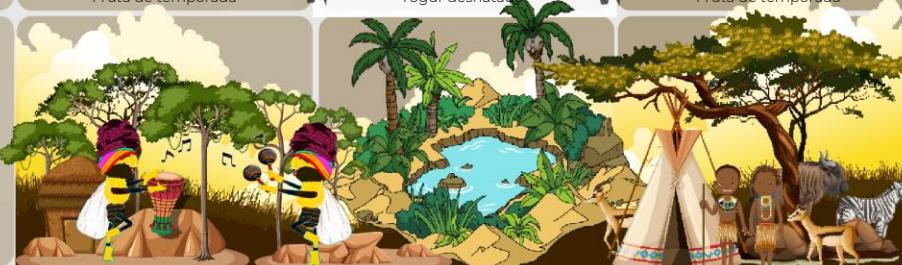
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

