

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz ⁰¹ Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos. Fruta	Lechuga, tomate, pepino ⁰² 🍷 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta	🍷 ⁰³ Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis a la española con tomate y chorizo 🍷 Yogur artesano 🕒 CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas ⁰⁴ Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Revuelto de huevo y calabacín 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Crema de verduras y librito de pechuga de pollo. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁷ Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo adobado con estragón al estilo frances y guisantes rehogados al horno 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Verduras a la parrilla y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta ⁰⁸ Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, olivas ⁰⁹ 🍷 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo a la pimienta. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz ¹⁰ Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Gyozas de pollo al horno 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ¹¹ 🍷 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calamar a la romana 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta
Chips vegetales caseros ¹⁴ Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Sartenada de calabacín con queso y jamón, y pescado blanco al papillote. Fruta	🍷 ¹⁵ Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con coliflor y rape 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta	MENÚ DEL CHEF ¹⁶ Festivo	Festivo ¹⁷ Festivo	Festivo ¹⁸ Festivo
Festivo ²¹ Festivo	Festivo ²² Festivo	Festivo ²³ Festivo	Festivo ²⁴ Festivo	Festivo ²⁵ Festivo
Festivo ²⁸ Festivo	Lechuga, zanahoria, olivas ²⁹ 🍷 Arroz al horno con verduras de primavera Orly de merluza con jamón y queso 🍷 Fruta de temporada 🕒 CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta	🍷 ³⁰ 🍷 Mojo con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos 🍷 Pollo sabroso al horno con salmorejo canario 🍷 Bizcocho del Teide bizcocho casero 🕒 CENA: Coliflor gratinada y tortilla de jamón serrano. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y DIETAS ESPECIALES: Este menú no contiene los alérgenos más comunes (REACTÓGENOS) de acuerdo al protocolo diario (un menú por persona atendiendo a las necesidades de cada caso de alergias o intolerancias) para garantizar la seguridad de los platos servidos.	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

- 🌿 Ingredientes ECO
- 🍷 De temporada
- 🍲 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🕒 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacs
Crema jardí
amb carabasseta, ceba, safanòria i porro
Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pésols ofegats
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures a la graella i peix blanc a les fines herbes. Fruita

Xips vegetals casolans
Crema de safanòria, poma i gingebre
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Sartenada de carabasseta amb formatge i pernil, i peix blanc a la papillota. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, llombarda, dacs
Sopa castellana con lletres
d'au i potc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita de temporada

SOPAR: Xips cruixents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de fogonero en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles al pobra i xulles de polit. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives
Arròs amb floriciol i rape

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i salmó en pasta fullada amb crema d'espinacs. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, cogombre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb dacs saltada
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Gratinat de bròcoli amb xampinyons i llom al pebre. Fruita

MENÚ DEL XEF

Festiu

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives
Espaguetis a l'espanyola
amb tomaca i xoriço

logurt artesà

SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i sépia en ceba. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, llombarda, olives
Cigrons satai
amb carabassa, llet de coco, soja i coriandre
Remenat d'ou i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i llibret de pit de pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Calamar a la romana

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb creïlla al pebre roig ous trencats amb espàrrecs. Fruita

Festiu

Festiu

★ Mojo amb natxos
Ranxo canari
amb cigrons i fideus
★ Pollastre saborós
al forn amb salmorejo canari
★ Coca del Teide
coca casolana

SOPAR: Coliflor gratinada i truita de pernil sega. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS
Aquest menú no és apte per a
patxien al·lèrgies o intoleràncies
ja que conté els al·lèrgens més
comuns: gluten, lactosa, ous,
marisc, soja, diàxid de nitrogen,
de necessitat de tractament
entre els quals hi ha el
salsó.

NAUFRAGI EN LES ISLES CANÀRIES



Sabies que...

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

Consells saludables

Ara que arriben el bon temps i uns dies de vacances, podem aprofitar per a fer un picnic i jugar a l'aire lliure, també volar el catxerulo!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

MENÚ ABRIL

Nachos con mojo

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

(al horno con salmorejo canario)

Bizcocho del Teide

(coca de llanda casera)



ABJota naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.



MENÚ ABRIL

Natxos amb mojo

Ranxo canari

(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

Pollastre saborós

(al forn amb salmorejo canari)


Bescuit del Teide

(coca de llanda casolana)



ABJota naufraga a les **Illes Canàries**. Allí coneixerà a una comunitat d'abelles locals que l'acullen i ensenyen sobre la **sostenibilitat i la conservació**.




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<div>Lechuga, lombarda, maíz</div> <div>1</div> <div>Sopa de ave con letras</div> <div></div> <div>Hamburguesa con patatas</div> <div></div> <div>Fruta de temporada</div>	<div>Lechuga, tomate, pepino</div> <div>2</div> <div>Crema bretona</div> <div>con alubias</div> <div>muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div></div> <div>3</div> <div>Ensalada mixta con atún</div> <div>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</div> <div>Espaguetis salteados con pollo</div> <div></div> <div>Yogur artesano</div>	<div>Lechuga, lombarda, olivas</div> <div>4</div> <div>Garbanzos con verduras</div> <div></div> <div>Revuelto de huevo y calabacín</div> <div></div> <div>Fruta de temporada</div>
<div>Lechuga, remolacha, maíz</div> <div>7</div> <div>Crema de verduras</div> <div>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</div> <div>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</div> <div>al horno</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div>Hummus con pan</div> <div>8</div> <div>Arroz con salsa de tomate</div> <div></div> <div>Filete de fogonero en salsa verde</div> <div>al horno con ajo y perejil</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div>Lechuga, tomate, olivas</div> <div>9</div> <div>Lentejas ECO a la jardinera</div> <div>con hortalizas</div> <div>Tortilla de queso</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div>Lechuga, lombarda, maíz</div> <div>10</div> <div>Macarrones integrales al pesto de albahaca</div> <div></div> <div>Muslo de pollo rustido</div> <div></div> <div>Yogur/fruta</div>	<div>Lechuga, zanahoria, olivas</div> <div>11</div> <div>Potaje de alubias con verduras</div> <div>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Fruta de temporada</div>
<div>Chips vegetales casero</div> <div>14</div> <div>Crema de zanahoria</div> <div></div> <div>Panini casero con tomate y jamón serrano</div> <div>con queso</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div></div> <div>15</div> <div>Ensalada mediterránea con atún</div> <div>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</div> <div>Arroz con coliflor y rape</div> <div>Fruta de temporada</div>	<div></div> <div>16</div> <div>MENÚ DEL CHEF</div> <div></div>	<div></div> <div>17</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>18</div> <div></div> <div></div>
<div></div> <div>21</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>22</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>23</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>24</div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>25</div> <div></div> <div></div>
<div></div> <div>28</div> <div></div> <div></div>	<div>Lechuga, zanahoria,olivas</div> <div>29</div> <div>Arroz al horno con verduras de primavera</div> <div></div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Fruta en su jugo</div>	<div></div> <div>30</div> <div>Mojo con pan</div> <div>Garbanzos campesinos</div> <div>con hortalizas</div> <div>Pollo al salmorejo canario</div> <div>*Yogur</div>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p></p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>de cerdo y pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas</p> <p>provenzales con maíz</p> <p>salteado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p></p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema de verduras</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p></p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p></p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p></p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p></p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Alpro de chocolate</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza con calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Alpro de chocolate</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema de verduras</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan "sin gluten" 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Yogur/fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan "sin gluten" 30</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>Yogur</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pino a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Espaguetis a la española</p> <p>con chorizo y salsa de tomate</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, leche de coco y soja</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Orly de merluza relleno</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con nachos 30</p> <p>Rancho canario</p> <p>con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Bizcocho del Teide</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>Hamburguesa falafel con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona con alubias</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Garbanzos salteados con patata al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Rollito de primavera Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Rollito de primavera Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con nachos 30</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Hamburguesa falafel al horno *Bizcocho del Teide</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona con alubias muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca Gyozas de pollo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calamares a la romana Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera Bacalao rebozado Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con nachos 30</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Bizcocho del Teide</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de lomo rebozado casero casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y verduras de temporada Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario Yogur</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza con calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>Yogur</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis a la española</p> <p>con chorizo y salsa de tomate</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Humus con tosta 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Orly de merluza relleno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Mojo con nachos 30</p> <p>Rancho canario</p> <p>con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Bizcocho del Teide</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Sopa de ave con letras Lomo al horno Postre permitido	2 Crema de patata Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Postre permitido	3 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	4 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido
7 Crema de patata Lomo asado al horno Postre permitido	8 Arroz con verduras permitidas Filete de fogonero al horno Postre permitido	9 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	10 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pollo al horno Postre permitido	11 Patata asada al pimentón Filete de merluza al vapor Postre permitido
14 Crema de patata Filete de lomo rustido al horno Postre permitido	15 Arroz con rape y verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido	16 MENÚ DEL CHEF	17	18
21	22	23	24	25
28	29 Arroz al horno con verduras permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido	30 Patata asada al pimentón Muslo de pollo asado Postre permitido		


**NAUFRAGIO EN LAS
ISLAS CANARIAS**



Sabías que...

Consejos saludables

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


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta permitida</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta permitida</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario Yogur</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo rustido con pisto mallorquín</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>Mojo con pan 30</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>Fruta de temporada</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7</p> <p>Crema jardín</p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo asado con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus 8</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Potaje de alubias con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales casero 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Filete de lomo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>30</p> <p>Ensalada</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>*Yogur desnatado</p>		



Sabías que...

Consejos saludables

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

