



Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

-  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	AGS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

lunes


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.


05

Lechuga, lombarda, maíz
Guisado de lentejas juliana
con hortalizas
Calamar a la romana
 Fruta de temporada


 CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta


12

Hummus de garbanzos con tosta
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta de temporada



 CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta


19

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Lacón al pimentón
 Fruta de temporada

 CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta


26


Lechuga, lombarda, maíz
 **Lentejas a la jardinera**
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Orly de merluza con jamón y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta

martes

06

Lechuga, tomate, pepino
Crema de verduras campestres
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Alitas de pollo rustidas al limón
 Fruta de temporada

 CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta

13

Lechuga, zanahoria, olivas
 **Lentejas ECO con sofrito de verduras**
con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

 CENA: Ratatouille de verduras i lomo a la pimienta. Fruta


20

Ensalada de pasta
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
 **Boquerón en tempura casera**
 Fruta de temporada

 CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de llo rustidos. Fruta


27


Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta


miércoles


07

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro
Tortilla de queso
 Fruta de temporada


 CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta


14

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera
al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada


 CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta


21

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos camperos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta

28

Lechuga, zanahoria, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla caramelizada
 Fruta de temporada



 CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta


jueves

1



Festivo


08

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
 **Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural**
con magro de cerdo y garbanzos
 Yogur artesano

 CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta

15

Lechuga, lombarda, maíz
 **Crema bretona**
con alubias blancas y hortalizas
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
 Fruta de temporada




 CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta


22

Chips vegetales caseros
Sopa minestrone con fideos
de verduras
Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta

29

 **Empanadilla de la terreta**
con tomate y atún
 **Paella valenciana**
con pollo, judía verde y garrofón
 Carrot cake casera




 CENA: Tumbet mallorquín y pavo a las finas hierbas. Fruta


viernes

2

Festivo

09

Lechuga, remolacha, maíz
 **Macarrones ECO al pesto de limón**
 **Salmón en salsa de puerros**
al horno
 Fruta de temporada


 CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta


16

Ensalada con tomate a la provenzal con especias
Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con huevo
Crunchy de pollo
hamburguesa de pollo con rebozado crujiente
 Fruta de temporada


 CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta

23

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta

30

Lechuga, remolacha, pepino
Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Cono de helado de stracciatella
 CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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.</p>			1	2
			Festiu	Festiu
<p>Lletuga, llombarda, dacs</p> <p>Guisat de llentilles juliana amb hortalisses</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i ou a la florentina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre</p> <p>Crema de verdures camperes amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Aletes de pollastre rostides a la llima</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>.</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacs i olives</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>ogurt artesà</p> <p>SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacs</p> <p>Macarrons ECO al pesto de llima</p> <p>Salmó en salsa de porros al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</p>
<p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Rataouille de verdures i llim a la pebre. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacs</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p>Amanida amb tomaca a la provençal amb especíes</p> <p>Sopa castellana con lletres d'au i potc amb ou</p> <p>Pit de pollastre hamburguesa de pollastre amb arrebossat cruixent</p> <p>Fruita de temporada SOPAR: Pipirriha i xuquet de peix blanc. Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Braó de porc al pebre roig</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita</p>	<p>.</p> <p>Amanida de pasta amb tomaca, ceba, carlota, dacs i olives</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creïlla i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p>Xips vegetals casolans</p> <p>Sopa minestrone amb fideus de verdures</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacs al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bajoca en ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita</p>
<p>Lletuga, llombarda, dacs</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>.</p> <p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i olives</p> <p>Canelones gratinados amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>.</p> <p>Pastisset de la terreta amb tomaca i tonyina</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p>Carrot cake casolana</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa de peix amb estreles amb lluç i marisc</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Con de gelat de stracciatella</p> <p>SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita</p>



Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiu 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
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

MENÚ MAYO

Empanadillas de la terreta
(con tomate y atún)

Paella Valenciana

Aire mediterráneo
(carrot cake casera)



ABJota regresa a su colmena con valiosas **lecciones aprendidas** en cada continente, que compartirá con sus hermanas abejas.



MENÚ MAIG

irco
alimentar cuidando

Pastissets de la terreta
(amb tomaca i tonyina)

Paella Valenciana





Aire mediterrani
(carrot cake casolana)



ABJota torna al seu rusc amb valuoses **llicons apreses** en cada continent, que compartirà amb les seues germanes abelles.







ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Guiso de patatas y magro Tortilla de queso Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	Macarrones ECO a la italiana con salsa de tomate y queso Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con pan 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Yogur	Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan 23
Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Crema de calabaza Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada




* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Guiso de patatas y magro Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	Macarrones ECO a la italiana SIN QUESO Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con pan 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan 23
Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patata Fruta de temporada	Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Crema de calabaza Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada







* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>1</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>5</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>12</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa</p> <p>de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo asado con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias con jamón serrano</p> <p>con hortalizas y guisantes</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Magro al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Samfaina con tosta casera de pan</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>30</p> <p>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>






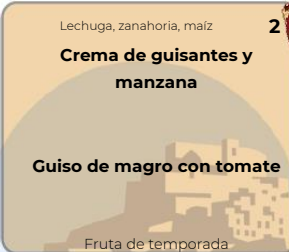
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Verduras salteadas con arroz	Crema de verdura campestres	Guiso de patatas y magro	Ensalada mixta con atún	Macarrones "sin gluten" a la italiana
Filete de merluza rebozada casera	Alitas de pollo rustidas	Tortilla de queso	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	con salsa de tomate y queso
con harina de maíz			Arroz con magro	Salmón al horno en salsa de puerros
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur artesano	Fruta de temporada
Hummus con pan "sin gluten" 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín	Hervido valenciano	Arros tres delicias con jamón serrano	Crema bretona	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
patatas al horno con tomate y hortalizas	con patata, cebolla y zanahoria	con hortalizas y guisantes	con alubias blancas y hortalizas	
Longanizas al horno con salsa lionesa	Tortilla de patata	Filete de merluza en salsa verde	Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso	Pechuga de pollo rebozada casera
de cerdo al horno con salsa de cebolla	Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil	Yogur	con harina de maíz
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan "sin gluten" 23
Crema de calabacín	Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"	Garbanzos camperos	Sopa minestrone con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate
	con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	de verduras	
Filete de lomo al pimentón	Boquerón en tempura casera	Revuelto de huevo con queso	Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz	Filete de abadejo con muselina de guisantes
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno	al horno con ajo y perejil
			Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Hervido valenciano	Ensalada completa	Cassoulet de alubias con hortalizas	Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten"	Crema de calabaza
con patata, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas			
Filete de merluza rebozada casera	macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla caramelizada	Paella Valenciana	Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes
con harina de maíz			con pollo, judía verde y garrofón	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Alpro de vainilla	Fruta de temporada


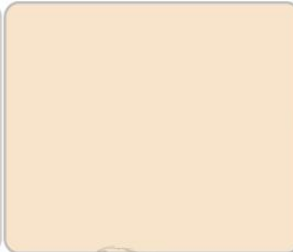


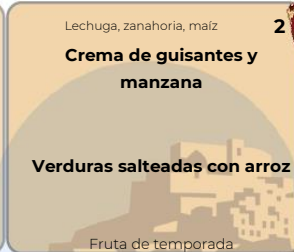
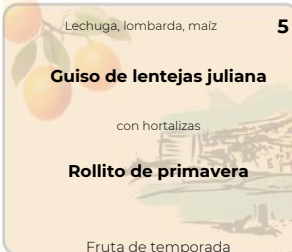


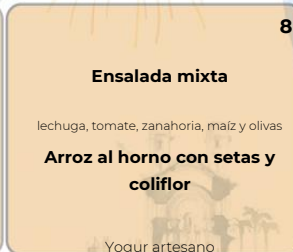



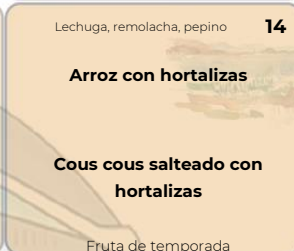
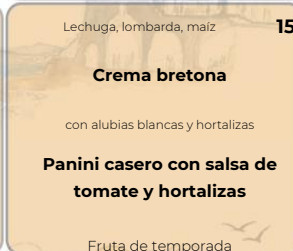
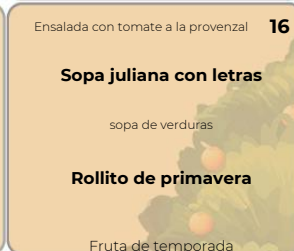
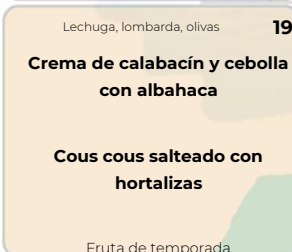
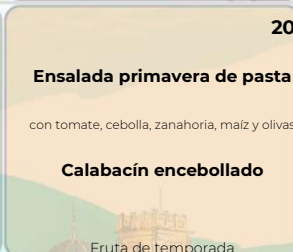
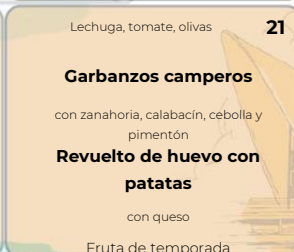

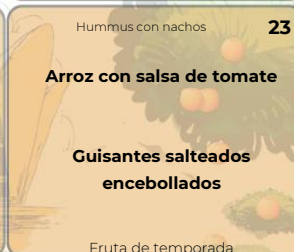


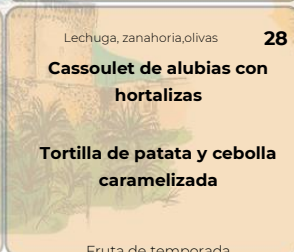
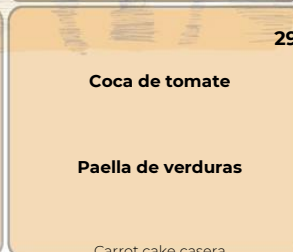
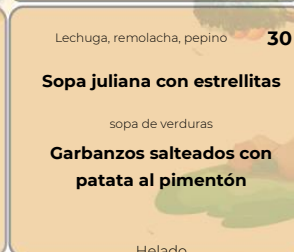
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	1 Ensalada mixta SIN ATÚN Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	2 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mixta SIN ATÚN Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso. Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa castellana con letras de aver y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lacón al pimentón Fruta de temporada	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas del oeste Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada	Ensalada completa SIN ATÚN Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Empanadillas de la terreta con pisto y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Helado




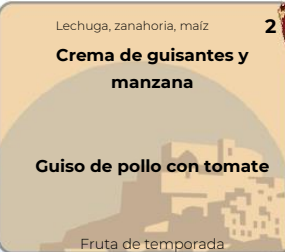


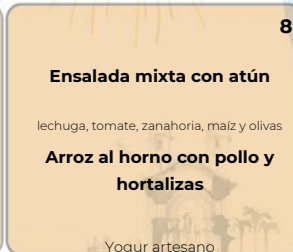
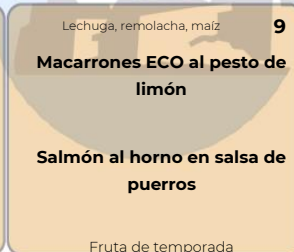

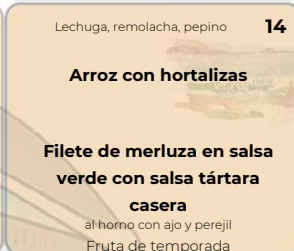
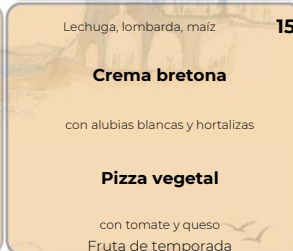

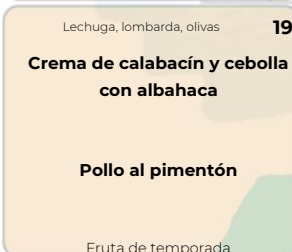
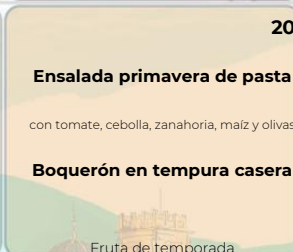
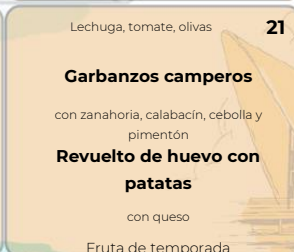

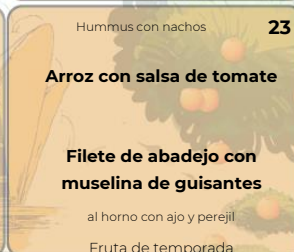


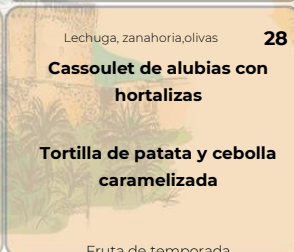
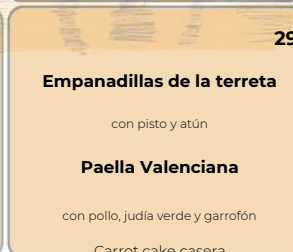
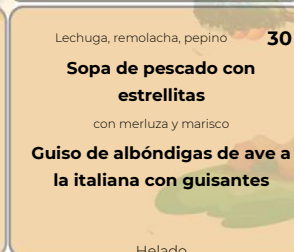
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria




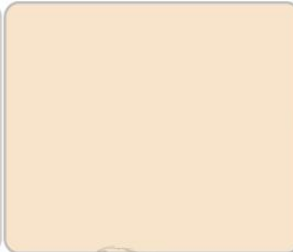


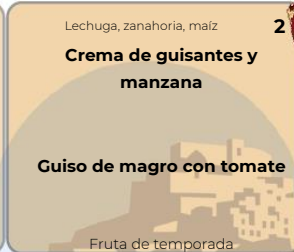
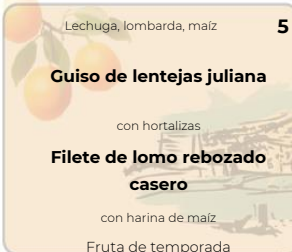



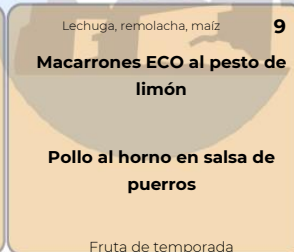
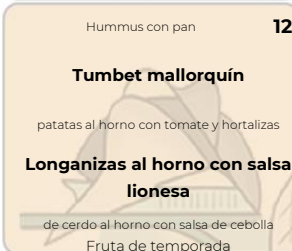

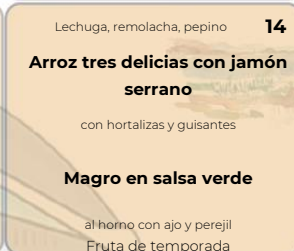
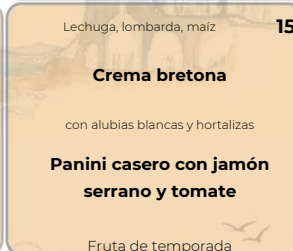
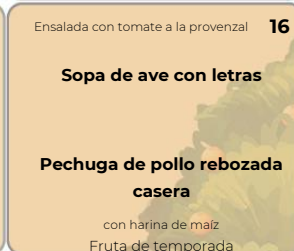
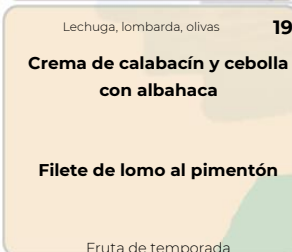
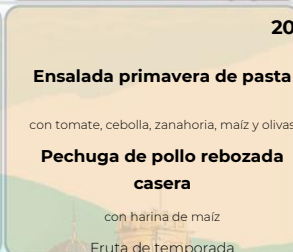
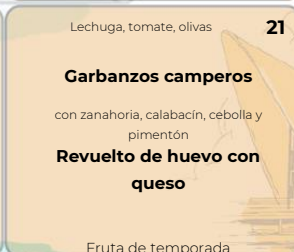

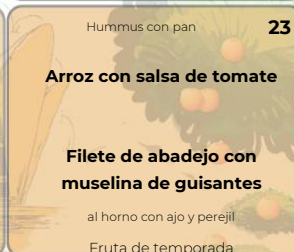


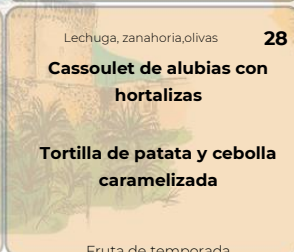
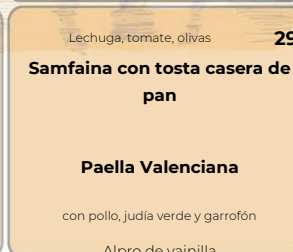
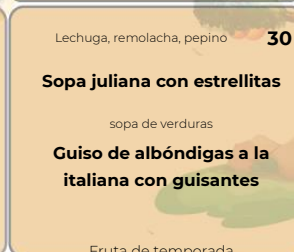
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con setas y coliflor Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Verduras salteadas con arroz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con setas y coliflor Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Guisantes encebollados con guarnición de arroz Fruta de temporada
 Hummus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Hamrburguesa falafel al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa juliana con letras sopa de verduras Rollito de primavera Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Calabacín encebollado Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Lentejas salteadas con verduras Fruta de temporada	 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun y olivas Macarrones salteados con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Coca de tomate Paella de verduras Carrot cake casera	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Garbanzos salteados con patata al pimentón Helado

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>1</p>  <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con pollo y hortalizas</p> <p>Yogur artesano</p>	 <p>2</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de pollo con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>5</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p>  <p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p>  <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con pollo y hortalizas</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>9</p>  <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>12</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Longanizas de ave al horno con salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p>  <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p>  <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p>  <p>Ensalada con tomate a la provenzal</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>19</p>  <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Pollo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p>  <p>Ensalada primavera de pasta</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p>  <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p>  <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p>  <p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>26</p>  <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p>  <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p>  <p>Empanadillas de la terreta</p> <p>con pisto y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garroñón</p> <p>Carrot cake casera</p>	<p>30</p>  <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes</p> <p>Helado</p>

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Pollo al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
 Hummus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Magro en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada






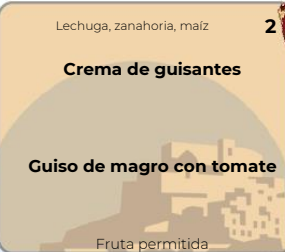


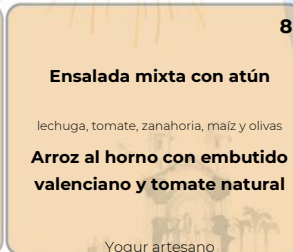
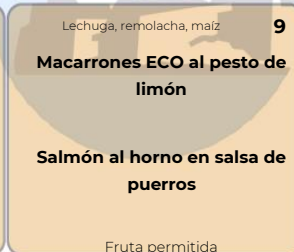

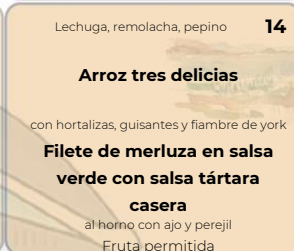
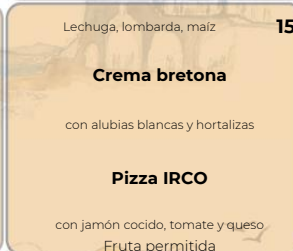

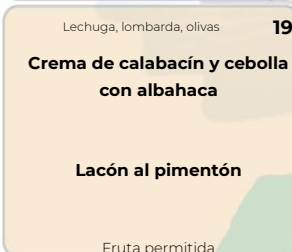
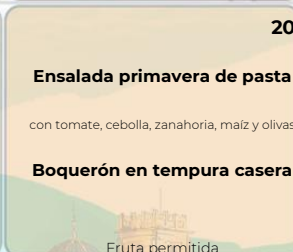
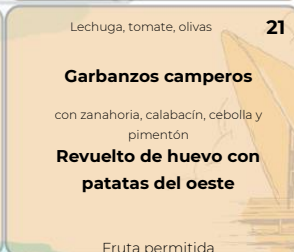

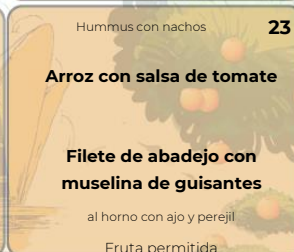
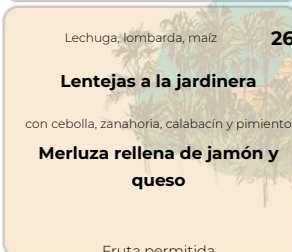

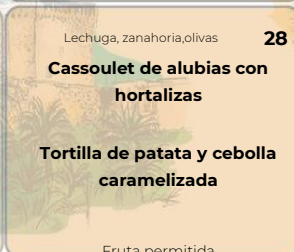
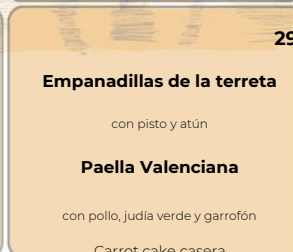
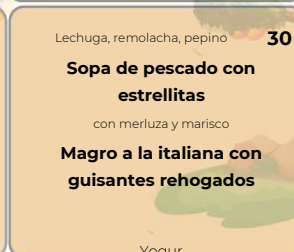
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>1</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>5</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>9</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>12</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa</p> <p>de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo asado con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias con jamón serrano</p> <p>con hortalizas y guisantes</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Magro al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Samfaina con tosta casera de pan</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>30</p> <p>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes</p> <p>Yogur</p>



* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>1</p>  <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>2</p>  <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Guiso de magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>5</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Calamar a la romana</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>6</p>  <p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>7</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos satay</p> <p>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>8</p>  <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>9</p>  <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Macarrones ECO al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>12</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa</p> <p>de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>13</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>14</p>  <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>15</p>  <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>con jamón cocido, tomate y queso.</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>16</p>  <p>Ensalada con tomate a la provenzal</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>de aver y cerdo con huevo</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>19</p>  <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Lacón al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>20</p>  <p>Ensalada primavera de pasta</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>21</p>  <p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>22</p>  <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>23</p>  <p>Hummus con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>26</p>  <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>27</p>  <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>28</p>  <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>29</p>  <p>Empanadillas de la terreta</p> <p>con pisto y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Carrot cake casera</p>	<p>30</p>  <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Magro a la italiana con guisantes rehogados</p> <p>Yogur</p>

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
				Crema de patata
				Magro asado
				Postre permitido
5	6	7	8	9
Patata asada con especias	Crema de espinacas	Patata asada al pimentón	Arroz con verduras permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas
Filete de merluza la limón	Alitas de pollo rustidas	Tortilla francesa	Magro asado	Salmón al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
12	13	14	15	16
Crema de patata	Patata asada con especias	Arroz con verduras permitidas	Crema de espinacas	Sopa de ave con letras
Filete de lomo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno	Lomo asado	Pollo en su jugo
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
19	20	21	22	23
Crema de patata	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada al pimentón	Sopa de ave con fideos	Arroz con verduras permitidas
Lomo rustido	Filete de merluza al horno	Tortilla francesa	Muslo de pollo asado	Filete de abadejo al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
26	27	28	29	30
Patata asada con especias	Macarrones salteados verduras permitidas	Patata asada al pimentón	Arroz con verduras permitidas	Sopa de pescado con estrellitas
Filete de merluza al vapor	Pollo asado	Tortilla francesa	Pollo al horno	Magro guisado
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido




* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz 5</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 6</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 9</p> <p>Macarrones ECO al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Hummus con pan 12</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Longanizas al horno con salsa lionesa</p> <p>de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 13</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 14</p> <p>Arroz tres delicias con jamón serrano</p> <p>con hortalizas y guisantes</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 15</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada con tomate a la provenzal 16</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 19</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>20</p> <p>Ensalada primavera de pasta</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 21</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Revuelto de huevo con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips vegetales caseros 22</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz 26</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 29</p> <p>Samfaina con tosta casera de pan</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 30</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes</p> <p>Yogur</p>


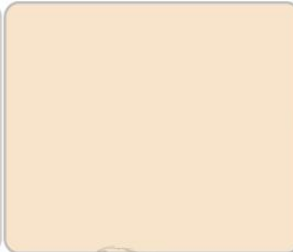

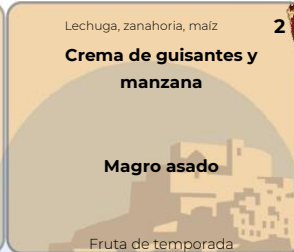
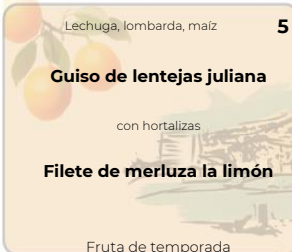


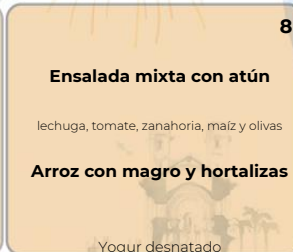
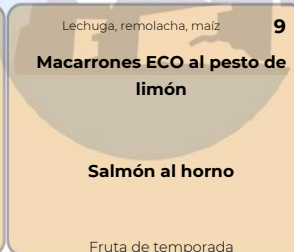
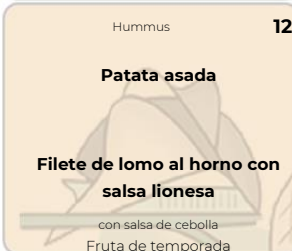

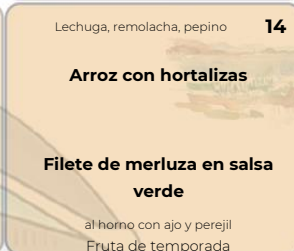
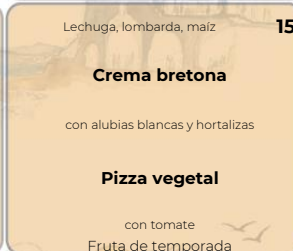
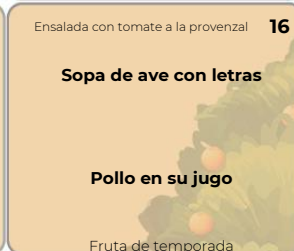
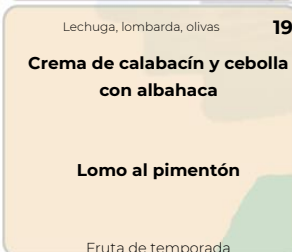
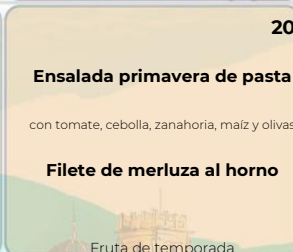


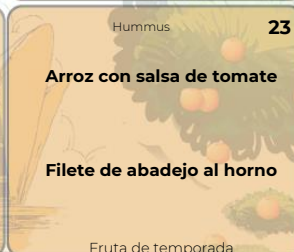


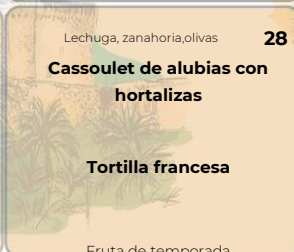
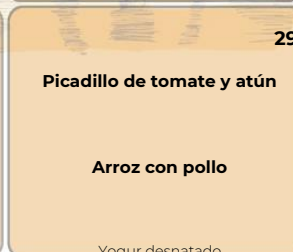
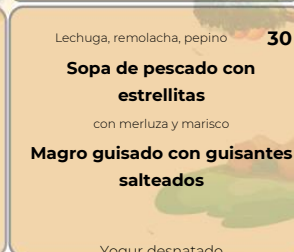


* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>5</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>6</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>7</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>1</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Guiso de magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>9</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Hummus con pan</p> <p>12</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Lomo al horno con salsa lionesa</p> <p>con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>13</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>14</p> <p>Arroz tres delicias con jamón serrano</p> <p>con hortalizas y guisantes</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>15</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Panini casero con jamón serrano y tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con tomate a la provenzal</p> <p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>19</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Filete de lomo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>21</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Revuelto de huevo con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros</p> <p>22</p> <p>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan</p> <p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo con muselina de guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>28</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>29</p> <p>Samfaina con tosta casera de pan</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>30</p> <p>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Guiso de magro a la italiana con guisantes rehogados</p> <p>Fruta de temporada</p>



* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guiso de lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza la limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, tomate, pepino</p> <p>Crema de verdura campestres</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>1</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>2</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones ECO al pesto de limón</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>5</p> <p>Filete de merluza la limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>6</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>7</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>8</p> <p>Arroz con magro y hortalizas</p> <p>Yogur desnatado</p>	 <p>9</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>12</p> <p>Patata asada</p> <p>Filete de lomo al horno con salsa lionesa</p> <p>con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>13</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>14</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>15</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>16</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>19</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Lomo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>20</p> <p>Ensalada primavera de pasta</p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>21</p> <p>Garbanzos camperos</p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>22</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>de verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
 <p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>27</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>28</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	 <p>29</p> <p>Picadillo de tomate y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>	 <p>30</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Magro guisado con guisantes salteados</p> <p>Yogur desnatado</p>



* el postre de los días 29 y 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



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, fresas y plátanos, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes comemos legumbres de una manera diferente y sabrosa... nuestros GARBANZOS SATAY están buenísimos...!!! con leche de coco, soja, calabaza y cilantro.

Jornadas Gastronómicas

Celebramos el regreso a casa de ABJta con un menú de la terreta: empanadillas con tomate y atún, Paella Valenciana...y de postre carrot cake casera elaborada por nuestros cocineros.

Consejo saludable

Recuerda protegerte del sol. Aplicate protección solar antes de salir y vuelve a hacerlo durante tu tiempo en el exterior. ¡No olvides tu gorra y tu botella de agua!