



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías 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.

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

Hummus de garbanzos con tostadas
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

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

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

05

Lechuga, tomate, pepino
Crema de verduras campesinas
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

12

Lechuga, zanahoria, olivas
eco 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

19

Lechuga, lombarda, olivas
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

26

Lechuga, lombarda, maíz
Ensalada completa
con 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

06

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

13

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 rustidas. Fruta

20

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos camperos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento

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

27

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

07

Festivo

Lechuga, remolacha, maíz
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

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

21

Lechuga, tomate, olivas
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta

28

Lechuga, zanahoria, olivas
Empanadilla de la terreta
con tomate y atún

Paella valenciana

Carrot cake casera

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

01

Festivo

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

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

09

16

23

29

Lechuga, remolacha, pepino
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

De vuelta a casa:
Lecciones para compartir

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

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3648 kJ 872 kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
88g	19.5g	33.5g		2.5g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els alèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els alèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, llombarda, dacsa
Guisat de llentilles juliana
amb hortalisses

 Calamar a la romana

 Fruita de temporada

 SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Tumbet mallorquí
creilles al forn amb tomaca i hortalisses

Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba
 Fruita de temporada

 SOPAR: Xampinyons salteats i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
Braó de porc al pebre roig
 Fruita de temporada

 SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrí. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Llentilles a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

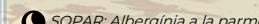
Orly de lluç amb pernil i formatge
 Fruita de temporada

 SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita

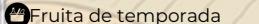
dimarts

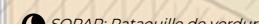
Lletuga, tomaca, cogombre
Crema de verdures camprestres
amb creilla, porro, safanòria i carabasseta

Aletes de pollastre rostides a la llíma
 Fruita de temporada

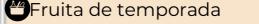
 SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita

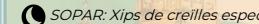
Lletuga, safanòria, olives
Llentilles ECO amb sofregit de verdures

amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta
Truita de creïlla
 Fruita de temporada

 SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita

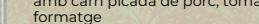
Lletuga, llombarda, olives
Amanida de pasta
amb tomaca, ceba, carlota, dacsa i olives

Aladroç en tempura casolana
 Fruita de temporada

 SOPAR: Xips de creilles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons camperols
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Remenat d'ou amb creilles de l'oest
amb creïlla i formatge

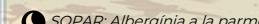
 Fruita de temporada

 SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita

dimecres

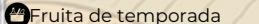
Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre

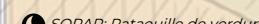
Truita de formatge
 Fruita de temporada

 SOPAR: Creilles al gratén i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogembre
Arròs tres delícies

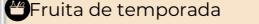
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara
al forn amb all i julivert

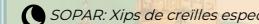
 Fruita de temporada

 SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xilles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cips vegetals casolans

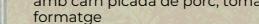
Sopa minestrone amb fideus
de verdures

 Fruita de temporada

 SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cassoulet de fesols amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba caramel-litzada

 Fruita de temporada

 SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita

dijous

dijous

1

Festiu

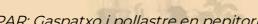
Lletuga, remolatxa, dacsa
Amanida mixta amb tonyina

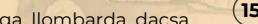
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

 Arròs al forn amb embotit

valencià i tomaca natural
amb magre de porc i cigrons

 Yoghurt artesà

 SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita

 SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita

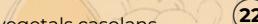
Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

 Pizza IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

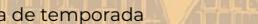
 Fruita de temporada

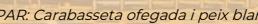
 SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols

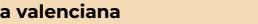
al forn

 Fruita de temporada

 SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogembre
Pastisset de la terreta

amb tomaca i tonyina

 Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

 Carrot cake casolana

 SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita

divendres

2

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons ECO al pesto de llíma

 Salmó en salsa de porros al forn

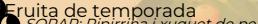
 Fruita de temporada

 SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita

Amanida amb tomaca a la provençal amb espècies

Sopa castellana con lletres
d'aigua i pot amb ou

Pit de pollastre
hamburguesa de pollastre amb areboscat crujent

 Fruita de temporada
SOPAR: Pipirrana i xuquet de peix blanc.

Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca

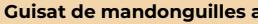
Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols
al forn

 Fruita de temporada

 SOPAR: Bajoca en ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogembre
Sopa de peix amb estrelles

amb lluç i marisc

 Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats

carr de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Con de gelat de stracciatella

 SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita



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 obrides 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!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
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

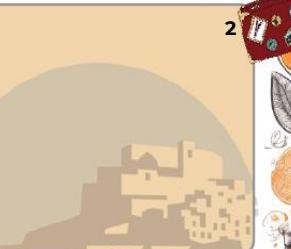
(carrot cake casolana)



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



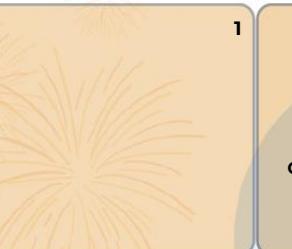
ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas y magro Tortilla de queso Fruta de temporada		Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano
5	6	7	8	9
Humus 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 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	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Yogur	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Boquerón en tempura casera 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
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones sauteados 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	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones sauteados 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 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 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas y magro Tortilla francesa Fruta de temporada		Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Humus 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 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	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate SIN QUESO 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
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 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 patata 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
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO 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	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO 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 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 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera 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 Lomo asado Fruta de temporada	1 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
Humus 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 Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza 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 SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos campberos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Magro con patatas Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Humus 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 merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con 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 de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco 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 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Guiso de patatas y magro Tortilla de queso Fruta de temporada	1 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	2 Macarrones "sin gluten" a la italiana con salsa de tomate y queso Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Humus con pan "sin gluten" 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 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 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	14 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso Yogur	15 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	19 Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	20 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	21 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	22 Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	26 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	27 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	28 Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten" Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón Alpro de vainilla	29 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 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 Tortilla de queso Fruta de temporada	SIN ATÚN Ensalada mixta Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Humus 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 ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lacón al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta 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
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 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	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta de temporada	SIN ATÚN Ensalada completa 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 Tortilla de queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Verduras salteadas con arroz Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Guisantes encebollados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con setas y coliflor Yogur artesano	Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona Panini casero con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate a la provenzal Sopa juliana con letras sopa de verduras
12	13	14	15	16
Humus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Hambrburguesa 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 Panini casero con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa juliana con letras sopa de verduras
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos Lentejas salteadas con verduras Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada
26	27	28	29	30
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	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa 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
				
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 Tortilla de queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de pollo con tomate Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Humus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas de ave al horno con salsa lionesa 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 con hortalizas 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 vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Crunchy de pollo Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pollo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Boquerón en tempura casera 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 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
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones sauteados con pollo, salsa de 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	Hummus con nachos Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes Helado
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones sauteados con pollo, salsa de 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	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes Helado

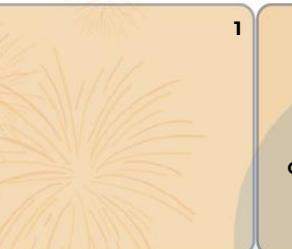
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas 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		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Humus 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
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta 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	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
19	20	21	22	23
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	Lechuga, tomate, olivas 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
26	27	28	29	30
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	Lechuga, tomate, olivas 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
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera 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 Lomo en salsa de queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Humus 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 Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza 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 fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos campberos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Magro con patatas Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y aceite de oliva Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con 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	Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y aceite de oliva Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con 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 de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Yogur

* 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 permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay Tortilla de queso Fruta permitida	1 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes Guiso de magro con tomate Fruta permitida Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
Humus 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 permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta permitida	14 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida	15 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lacón al pimentón Fruta permitida	19 Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Boquerón en tempura casera Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos Revuelto de huevo con patatas del oeste Fruta permitida	21 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	22 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta permitida	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Canelones gratinados Fruta permitida	27 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	28 Lechuga, remolacha, pepino Empanadillas de la terreta Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera	29 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Magro a la italiana con guisantes rehogados Yogur

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



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

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

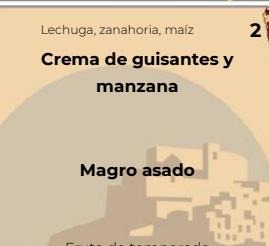
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria,olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta permitida		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta permitida
5	6	7	8	9
Humus 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 permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta permitida	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta permitida	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Yogur

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				 2 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 5 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 6 Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas 8 Ensalada mixta con atún Arroz con magro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 9 Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Humus con pan 12 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Lomo al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 13 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 14 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 15 Crema bretona Panini casero con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal 16 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 21 Garbanzos campberos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patata Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 22 Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Humus con pan 23 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 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y Macarrones "sin gluten" sautéados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 29 Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 30 Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de magro a la italiana con guisantes rehogados 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 Filete de merluza la limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Magro asado Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno Fruta de temporada				
12	13	14	15	16
Humus Patata asada Filete de lomo al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pollo en su jugo Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla francesa Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Humus Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria,olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz con pollo Yogur desnatado	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Magro guisado con guisantes salteados Yogur desnatado

* 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:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



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!