

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<div>Lechuga, maíz, pepino</div> <div>02</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Ensalada campera con patata, hortalizas y olivas</div><div>Hamburguesa de coliflor y queso</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta</div></div></div>	<div>Hummus de garbanzos con tosta</div> <div>03</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Arroz con setas con tomate y cebolla</div><div>Tortilla de queso</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Vichyssoise y guiso de pescado blanco. Fruta</div></div></div>	<div>Chips vegetales caseros</div> <div>04</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</div><div>Alitas de pollo rustidas</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, zanahoria, olivas</div> <div>05</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Macarrones al aroma de curry con salsa de tomate</div><div>Filete de merluza en salsa de cebolla al horno</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, zanahoria, lombarda</div> <div>06</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Garbanzos con leche de coco y calabaza con soja y cilantro</div><div>Cazuela de magro con salsa de tomate</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta</div></div></div>
<div>Lechuga, zanahoria, maíz</div> <div>09</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</div><div>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, tomate, pepino</div> <div>10</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</div><div>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta</div></div></div>	<div>.</div> <div>11</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</div><div>Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</div><div>Tarrina de helado de nata y chocolate</div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, remolacha, maíz</div> <div>12</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</div><div>Revuelto del chef</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, lombarda, maíz</div> <div>13</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Arroz con salsa de tomate</div><div>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta</div></div></div>
<div>Lechuga, remolacha, maíz</div> <div>16</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate</div><div>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Crema de verduras con pera y huevos con pisto. Fruta</div></div></div>	<div>Lechuga, zanahoria, olivas</div> <div>17</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</div><div>Fish and chips pescado rebozado con patatas</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Fruta de temporada</div></div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta</div></div></div>	<div>.</div> <div>18</div> <div><div><div>🌿</div><div>🍴</div></div><div>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</div><div><div><div>🍴</div><div>🍷</div></div><div>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</div></div><div>Tarrina de helado de nata y chocolate</div><div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta</div></div></div>	<div></div> <div>19</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div></div> <div>20</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>
<div></div> <div>23</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div></div> <div>24</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div></div> <div>25</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div></div> <div>26</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div></div> <div>27</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>
<div></div> <div>30</div> <div><div><div>🕒</div><div>🍷</div></div><div>Festivo</div></div>	<div>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.</div>			



SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALVABLES

Con la llegada del calor, es importante mantenernos hidratados. No olvides comer alimentos frescos como ensaladas y frutas, y lleva siempre contigo una botella de agua. ¡Desde IRCO te deseamos un feliz verano!

-  Ingredientes ECO
-  De temporada
-  Gastronomía local
-  Proteína vegetal
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
-  Pescado sostenible
-  Fuente de omega 3
-  Sugerencia CENA
-  Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
87g	20.4g	32.2g		2.5g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous



divendres

Lletuga, dacsa, cogombre

02

Amanida de creïlla

amb creïlla, hortalisses i olives



Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en adob casolà. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

03

Arròs amb bolets

amb tomaca i ceba



Truita de formatge Fruita de temporada SOPAR: Vichysoise i guisat de peix blanc. Fruita

Xips vegetals casolans

04

LENTILLES ECO a la jardineria

amb hortalisses



Aletes de pollastre rostides Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

05

Macarrons a l'aroma de curri

amb salsa de tomaca

Filet de lluç amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Creïlles gratinades i goulash de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda

06

Cigrons amb llet de coco i carabassa

amb soja i coriandre

Cassola de magre en salsa de tomaca Fruita de temporada SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa



09

Sopa de picada amb fideus

d'au i porc amb ou

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana

al forn



 Fruita de temporada SOPAR: Salmorejo i regirat d'ou amb pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre

10

Crema bretona

amb fesols blancs i hortalisses

Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma Fruita de temporada SOPAR: Samfaina rostida amb llesca de pa i peix blau al curri. Fruita

.

11


Amanida mixta amb tonyina

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

Espaguetis bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Terrina de gelat de nata i xocolata



 SOPAR: Bajoca en ceba i sépia en salsa verda. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa

12

Cassoulet de cigrons a l'hortolana

amb verdures



Regirat del xef Fruita de temporada SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa

13

Arròs amb salsa de tomaca**Filet d'abadejo en salsa meri amb pèsols**

al forn

 Fruita de temporada SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa


16

MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega

amb salsa de tomaca

Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí

llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses

 Fruita de temporada SOPAR: Crema de verdures amb pera i ous amb samfaina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives


17

Llenties llauradors

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Fish and chips

peix arrebossat amb creïlles

 Fruita de temporada SOPAR: Gaspatxo de meló d'Alger i titot rostit. Fruita

.

18


Amanida d'estiu

lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

Terrina de gelat de nata i xocolata

 SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc a la llima. Fruita

Festiu

19

Festiu

20

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

30

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.




**SABIES QUE**

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSells SALVdABLES

Amb l'arribada de la calor, és important mantindre'ns hidratats. No oblidis menjar aliments frescos com a ensalades i fruites, i porta sempre amb tu una botella d'aigua. Des de IRCO et desitgem un feliç estiu!

 Ingredients ECO Peix sostenible De temporada Font d'omega 3 Gastronomia local Suggestiment 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	ACS	AGM	AGP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Mini polos</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa española</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Mini polos</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza</p> <p>SIN SOJA</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Mini polos</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 3</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>espaguetis "sin gluten"</p> <p>salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa española</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa con cous cous marroquí</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Guisantes salteados encebollados</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Verduras asadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Revuelto con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Cous cous estilo marroquí</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza</p> <p>Pollo en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de merluza con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>gratinados con queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pollo en salsa con cous cous marroquí</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo en salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Mini polos</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Tarrina de helado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Revuelto del chef</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa con cous cous marroquí</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Fish and chips</p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>2</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>	<p>3</p> <p>Arroz con setas y verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>4</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre permitido</p>	<p>5</p> <p>Pasta hervida con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>6</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Magro asado</p> <p>Postre permitido</p>
<p>9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Postre permitido</p>	<p>10</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre permitido</p>	<p>11</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>12</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>13</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Postre permitido</p>
<p>16</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>17</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p>	<p>18</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Pollo asado</p> <p>al horno Postre permitido</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza SIN SOJA</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate con queso</p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Mini polos</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con leche de coco y calabaza</p> <p>SIN SOJA</p> <p>Magro en salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo en salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

* el postre de los días 11 y 18 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, maíz, pepino 2</p> <p>Ensalada campera</p> <p>con patata, hortalizas y olivas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus 3</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips vegetales caseros 4</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 5</p> <p>Macarrones al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Magro asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 10</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 16</p> <p>Macarrones ECO al pesto de albahaca</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 17</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

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, sandía y melón 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 disfrutamos del pescado de una forma distinta y deliciosa!
Nuestras **ALBÓNDIGAS DE MERLUZA** llenas de sabor. ¡No te las pierdas!

Consejo saludable

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

