



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 02</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 03</p> <p>Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 04</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta</p>	<p>Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 06</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín</p> <p>Pollo rustido al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 09</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmon en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crunchy de pollo pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Revuelto de espinacas y tosta hummus. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo, cebolla y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Ensalada de los Alpes con encurtidos</p> <p>Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas Bávaras con Chucrut al horno con salsa de cebolla</p> <p>Yogur Hansel y Gretel yogur artesano</p> <p>CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verdura de temporada al horno</p> <p>CENA: Ensalada crujiente y guiso de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta</p>



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- 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
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
77g	8.1g	29.9g 2.5g

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, llombarda, cogombre ⁰²
Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ⁰³
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁴
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

⁰⁵
Amanida completa amb fruita
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt
SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives ⁰⁶
Lentilles ECO amb sofregit de verdures
amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta
Pollastre rostit a la llima
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ⁰⁹
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc
Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ¹⁰
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, ¹¹
dacsa
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ¹²
Cigrons juliana
amb hortalisses
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, tomaca, olives ¹³
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁶
Crema de bròquil
Crunchy de pollastre
pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁷
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa ¹⁸
Arròs amb florícol i ajetes
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'ast. Fruita

¹⁹
Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc, ceba i tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa ²⁰
Olleta de fesols
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, ²³
dacsa
Estofat de lentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc
Aletes de pollastre amb verdures a la provençal
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

²⁵
★ **Amanida dels Alps**
amb envinagrats
★ **Crema Leipziger**
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, aplí i safanòria
★ **Llonganisses Bavareses amb Chucrut**
al forn amb salsa de ceba
★ **Yogurt Hansel i Gretel**
SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Yogurt artesà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ²⁶
llombarda
Arròs caldós d'hivern amb bolets
amb ceba, safanòria i porro
Abadejo rostit amb verdura de temporada
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁷
Guiso de garbanzos
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ✓ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA

Ensalada de los Alpes
(ensalada con encurtidos)

Crema Leipziger
(crema típica alemana con guisantes,
judías, apio y zanahoria)

Longanizas Bávaras con chucrut
(al horno)

Yogur Hansel y Gretel
(yogur artesano)



ABJota, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



ircosl.com



FEBRER

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

Crema Leipziger
(crema típica alemanya amb pésols, fesols, api i safanòria)

Llonganisses Bavareses amb chucrut
(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo encebollada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Postre de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>ALITAS DE POLLO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crispy Chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Revuelto de huevo con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Tortilla de verduras con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de falafel al horno</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Pollo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crispy Chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de pollo en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa ave con estrellitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas de ave con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de lomo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Magro guisado con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo encebollada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al horno con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Lomo gratinado con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebosada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>SIN FRUTA</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crispy Chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta permitida</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Crema de verduras permitidas Lomo al horno Postre permitido	3 Macarrones integrales hervidos Filete de merluza al horno Postre permitido	4 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	5 Arroz blanco al horno Pescado guisado con patatas y verduras permitidas Postre permitido	6 Patata asada con especias Pollo rustido al limón Postre permitido
9 Sopa de ave con letras Filete de merluza al vapor con patata asada Postre permitido	10 Patata asada al pimentón Muslo de pollo al horno Postre permitido	11 Crema de verduras permitidas Lomo al horno Postre permitido	12 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	13 Arroz hervido Salmón al horno Postre permitido
16 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	17 Patata asada al pimentón Cazuela de magro en salsa con verduras permitidas Postre permitido	18 Arroz con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	19 Macarrones hervidos Pollo al horno Postre permitido	20 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
23 Patata asada al pimentón Filete de merluza al limón Postre permitido	24 Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno Postre permitido	25 Crema de verduras permitidas Lomo asado Postre permitido	26 Arroz caldoso de invierno verduras permitidas Rustidera de abadejo con verduras permitidas Postre permitido	27 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p>2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>5</p> <p>Ensalada completa con fruta</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p>9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas</p> <p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha</p> <p>18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>19</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino</p> <p>24</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada con encurtidos</p> <p>25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta permitida</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5</p> <p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 19</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete de merluza al vapor con patata asada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa ave con estrellitas</p> <p>Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Lomo asado</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Revuelto de huevo con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichyssoise tradicional</p> <p>Pescado blanco al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de pescado blanco en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO con verduras, salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de alubias</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa juliana con estrellitas</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Tortilla de verduras con patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 25</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de falafel al horno</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

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 febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, y naranja 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 probamos un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos. ¿Te apetece?

Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!