



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>01</b> <b>Sopa castellana con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	<b>2</b> Festivo	<b>3</b> Festivo
<b>6</b> Festivo	<b>7</b> Festivo	<b>8</b> Festivo	<b>9</b> Festivo	<b>10</b> Festivo
<b>13</b> Festivo	🍷 Hummus con nachos <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Caprichos de calamar</b> Fruta en su jugo 🌙 CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	<b>16</b> Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Huevos al plato</b> al horno con pisto de verduras Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta	<b>17</b> Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema de coliflor con queso</b> <b>Aлитas de pollo rustidas a la miel</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> 🍷 <b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b> de ave y cerdo con huevo <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> 🌱 <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de de tomate. Fruta	kikos caseros de garbanzo <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa de verduras, lentejas y patata. Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, maíz <b>Cassoulet de alubias</b> con hortalizas <b>Filete de merluza a la romana casera al limón</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta
Chips caseros de vegetales frescos <b>27</b> <b>Vichysoisse cremosa</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones integrales pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Tortilla de queso</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> 🍷 Fruta de temporada 🌙 CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	🌱 Tzatziki <b>30</b> salsa griega de yogur y pepino 🌱 <b>Horiatikiki</b> tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano 🌱 <b>Musaka</b> con carne picada de cerdo, berenjena y tomate 🌱 <b>Flan del Olimpo</b> Flan de queso casero 🌙 CENA: Crema de champiñones con tortilla de caballa. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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 (Ley 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado de médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar al centro los alérgenos que componen los platos servidos.



## SABÍAS QUE

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

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

## CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

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

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, tomaca, dacsca <sup>01</sup> <b>Sopa castellana con lletres</b> d'au i potc amb ou <b>Hamburguesa mixta amb triturat de verdures</b> al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	<sup>2</sup> Festiu	<sup>3</sup> Festiu
<sup>6</sup> Festiu	<sup>7</sup> Festiu	<sup>8</sup> Festiu	<sup>9</sup> Festiu	<sup>10</sup> Festiu
<sup>13</sup> Festiu	🍷 <sup>14</sup> Hummus amb natxos <b>Macarrons integrals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses <b>Capritxos de calamar</b> Fruita en el seu suc 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	<sup>15</sup> <b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i olives <b>Arròs de rap, gamba i brots d'all</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	<sup>16</sup> Lletuga, cogombre, safanòria <b>Cigrons satai</b> amb carabassa, coco, soja i coriandre <b>Ous al plat</b> al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa d'au amb fideus i peix blau al curri. Fruita	<sup>17</sup> Lletuga, llombarda, cogombre <b>Crema de floricol amb formatge</b> <b>Aletes de pollastre rostides a la mel</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
Lletuga, dacsca, olives <sup>20</sup> <b>Sopa de bullit amb verdures i fideu integral</b> d'au i porc amb ou <b>Filet de llom amb salsa de ceba</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	Lletuga, llombarda, olives <sup>21</sup> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet d'abadejo en salsa verda amb pèsols</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria <sup>22</sup> 🌱 <b>Lentilles ECO amb porro i safanòria</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de de tomaca. Fruita	kikos casolans de cigró <sup>23</sup> <b>Crema de safanòria, poma i gingebre</b> <b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé d'hem amb allada. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca <sup>24</sup> <b>Cassoulet de fesols</b> amb hortalisses <b>Filet de lluç a la romana casolana a la llima</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Amanida caprese i hamburguesa de falàfel al forn. Fruita
Xips casolans de vegetals frescos <sup>27</sup> <b>Vichysoisse cremosa</b> crema de creïlla i porro <b>Llonganisses al forn amb arbrets de bròcoli</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	Lletuga, safanòria, olives <sup>28</sup> <b>Macarrons integrals pomodoro</b> amb tomaca, safanòria, ceba, orenca i formatge <b>Truita de formatge</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	Lletuga, dacsca, cogombre <sup>29</sup> <b>Arròs amb caxofa de temporada</b> <b>Filet d'abadejo arrebossat casolà al pebre roig</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i titot en salsa. Fruita	🌱 <sup>30</sup> <b>Fizatziki</b> salsa grega de iogurt i cogombre <b>Horiaticki</b> tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenca <b>Musaka</b> amb carn picada de porc, albergínia i tomaca <b>Flam de l'Olimp</b> 🍷 Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Sopa de minestrone amb xampinyons amb truita de verat Fruita	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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 de població (RE 1169/2011, anexo ii). Informa a l'adreça 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 centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE ?

En l'horari de les 10h a 12h hi ha menjador sostenible. Tots els dies, PA ECO.

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

- 🌱 Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🍷 Proteína vegetal
- ⭐ Dia menú temático
- \* Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3468kj		
829kcal	38.4g	7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	19.4g	28.7g
		Sal
		2.6g



# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA Y CONQUISTA

### **Tzatziki**

(salsa griega de yogur y pepino)

### **Horiatiki**

(ensalada de tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

### **Musaka**

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

### **Flan del Olimpo**

(flan casero de queso)



**ABJota**, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



[ircosl.com](http://ircosl.com)

# ABRIL

**irco**  
alimentar cuidando

## REFRESCA I RECONQUESTA

### **Tzatziki**

(salsa grega de iogurt i cogombre)

### **Horiatiki**

(amanida de tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

### **Musaka**

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

### **Flam de l'Olimp**

(flam casolà de formatge)



**ABJota**, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



[ircosl.com](http://ircosl.com)



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Hamburguesa de ave con majado de verduras</b>  Fruta de temporada	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con nachos <b>14</b> <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Caprichos de calamar</b>  Fruta en su jugo	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz de rape, gambas y brotes de ajo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b>  <b>Garbanzos Satay</b> con leche de coco, soja y cilantro  <b>Huevos al plato</b>  Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b>  <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b>  <b>Pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b> Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas de ave al horno con arbolitos de brócoli</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones integrales pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso  <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> Fruta de temporada	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano  <b>Musaka</b> SIN CARNE DE CERDO Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>Humus con pan 14</p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>15</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos 23</p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Macarrones integrales pomodoro</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki 30</p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b></p> <p>Flan de queso casero</p>	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

FIESTA





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b>  Fruta de temporada	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con pan "sin gluten" <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Huevos al plato</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> Fruta de temporada	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b> Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Pollo al horno con con majado de verduras</b>  Fruta de temporada	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Lechuga, olivas, zanahoria <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Huevos al plato</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> SIN GUI SANTES Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, zanahoria <b>23</b> <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Pollo al horno con arbolitos de brócoli</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b>  <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> Fruta de temporada	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena</b> Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p>Hummus con nachos <b>14</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Caprichos de calamar</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos Satay</b></p> <p>con leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos <b>23</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>27</b></p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Macarrones integrales pomodoro</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>29</b></p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Fruta permitida <b>30</b></p> <p>Tzatziki</p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Musaka</b></p> <p>casera</p> <p>Flan de queso casero</p>	<p><b>FIESTA</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>Hummus con pan 14</p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>15</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos 23</p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Macarrones integrales pomodoro</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki 30</p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b></p> <p>Flan de queso casero</p>	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



FIESTA



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b> Fruta permitida	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con nachos <b>14</b> <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Caprichos de calamar</b> Fruta permitida	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b> Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Huevos al plato</b> Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b> <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b> <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b> Fruta permitida
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones integrales pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b> Fruta permitida	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano <b>Musaka</b> casera Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz <b>1</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b>  Fruta permitida	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	Hummus con pan <b>14</b> <b>Macarrones integrales napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b>  Fruta permitida	<b>15</b> <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Huevos al plato</b>  Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b> <b>Crema de coliflor con queso</b>  <b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b> con salsa casera Fruta permitida
Lechuga, maíz, olivas <b>20</b> <b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b>  <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b> <b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b>  Fruta permitida	Kikos caseros de garbanzos <b>23</b> <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz <b>24</b> <b>Cassoulet de alubias</b> con verduras <b>Filete de merluza a la romana casera con limón</b> con harina de maíz Fruta permitida
Chips vegetales caseros <b>27</b> <b>Vychisoisse</b> crema de patata y puerro <b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b> <b>Macarrones integrales pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>29</b> <b>Arroz con alcachofa de temporada</b>  <b>Filete de abadejo rebozado casero al pimentón</b>  Fruta permitida	Tzatziki <b>30</b> <b>Horiatiki</b> tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano <b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b>  Flan de queso casero	<b>FIESTA</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>13</b></p>	<p>Hummus con nachos <b>14</b></p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p><b>Arroz de rape, gamba y brotes de ajo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos Satay</b></p> <p>con leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Pisto de verduras con huevo al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de cocido con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos <b>23</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>27</b></p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Macarrones integrales pomodoro</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>29</b></p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki <b>30</b></p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Musaka</b></p> <p>casera</p> <p>Flan de queso casero</p>	<p><b>FIESTA</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz 1</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con majado de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
6	7	8	9	10
13	<p>Hummus con pan 14</p> <p><b>Macarrones integrales napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>15</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN ATÚN</p> <p><b>Arroz con verduras y brotes de ajo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 17</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas a la miel</b></p> <p>con salsa casera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 20</p> <p><b>Sopa de ave con verduras y fideo integral</b></p> <p><b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa verde con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22</p> <p><b>Lentejas ECO con puerro y zanahoria</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Kikos caseros de garbanzos 23</p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 24</p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 27</p> <p><b>Vychisoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Longanizas al horno con arbolitos de brócoli</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Macarrones integrales pomodoro</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 29</p> <p><b>Arroz con alcachofa de temporada</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Tzatziki 30</p> <p><b>Horiatiki</b></p> <p>tomate, pepino, queso teta, aceitunas y orégano</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y berenjena</b></p> <p>Flan de queso casero</p>	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

FIESTA





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Pollo al horno con con majado de verduras  Fruta de temporada	2	3
6	7	8	9	10
13	14 Macarrones "sin gluten" napolitana <small>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</small> Filete de merluza rebozada casera  Fruta en su jugo	15 Picadillo de atún con olivas y maíz  Guiso de pescado con patata  Fruta de temporada	16 Guiso de patatas con hortalizas  Huevos al plato  Fruta de temporada	17 Crema de coliflor  SIN QUESO Alitas de pollo rustidas  Fruta de temporada
20 Sopa de ave con fideos "sin gluten"  Filete de lomo en salsa de cebolla  al horno Fruta de temporada	21 Guiso de patatas con hortalizas  Filete de abadejo en salsa verde  SIN GUI SANTES Fruta de temporada	22 Verduras salteadas  Tortilla de patata  Fruta de temporada	23 Crema de zanahoria, manzana y jengibre  Muslo de pollo a las hierbas provenzales  Fruta de temporada	24 Guiso de patatas con hortalizas  Filete de merluza a la romana casera con limón  con harina de maíz Fruta de temporada
27 Vychisoisse <small>crema de patata y puerro</small> Pollo al horno con arbolitos de brócoli  Fruta de temporada	28 Macarrones "sin gluten" pomodoro <small>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</small> Tortilla francesa  Fruta de temporada	29 Guiso de patatas con hortalizas  Filete de abadejo rebozado casero al pimentón  Fruta de temporada	30 Horiatiki  SIN QUESO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y berenjena  SIN QUESO Fruta de temporada	FIESTA



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



# OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

## FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

### EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

### FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

### OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

### CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



# OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

**irco**  
alimentar cuidando

## FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

### EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

### ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

### FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

### CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.

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:



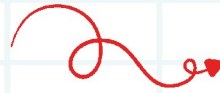
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema  
verduras



Legumbres



Crema  
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura

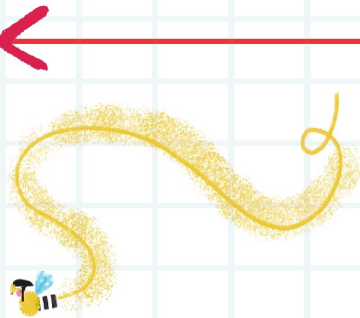


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar



# 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 abril encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, pepino, puerro, guisantes, zanahoria, fresas 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 incluimos en el menú nuestro RANCHO CANARIO: Cereales, legumbres, carne y hortalizas en un mismo plato. Un plato de lo más completo nutricionalmente y además muy rico.

## Consejo saludable

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía para jugar y aprender. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad, ¡es una pequeña aventura!

