

## **Coleslaw**

(ensalada de col)

## **Mac&Cheese**

(macarrones con salsa de queso)

## **Vuelos de sabores barbacoa**

(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)

## **Nubes de fruta encapsulada**

(gelatina de sabores)



**ABJota** se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**



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

## **Coleslaw**

(amanida de col)

## **Mac&Cheese**

(macarrons amb salsa de formatge)

## **Vols de sabors barbacoa**

(aletes de pollastre rostides amb salsa  
barbacoa)

## **Núvols de fruita encapsulada**


(gelatina de sabors)



**ABJota** s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**



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


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa tomate y zanahoria</b> Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla rellena</b> Fruta de temporada/lácteo	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo guisado con hortalizas</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Boquerón en tempura casera con patata asada</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b> <b>Fricandó de magro con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones con salsa de queso</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Gelatina	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Lomo a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> con queso <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Revuelto con queso</b> Fruta de temporada

**"La gran partida"**  
Tentaciones americanas

Sabías que...


Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa tomate y zanahoria</b> Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada/lácteo	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> Lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b> Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b> Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones con salsa de queso</b> Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> con queso Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto con queso Fruta de temporada



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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria</b>  Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas  Tortilla rellena Fruta de temporada/lácteo	Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b>  Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria y remolacha <b>Crema arcoiris</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate  Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Verduras salteadas con arroz</b>  Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b>  Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b>  Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b>  Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de queso</b>  Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento  Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde  Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras  Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo</b> con queso  Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Verduras salteadas con arroz</b>  Revuelto con queso Fruta de temporada



- 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
				1
4 Pasta hervida con hortalizas permitidas	5 Patata asada al pimentón	6 Arroz blanco al horno con verduras permitidas	7 Crema de patata	8 Sopa de ave con fideos
Filete de merluza al limón <small>Postre permitido</small>	Tortilla francesa <small>Postre permitido</small>	Filete de merluza al vapor al horno <small>Postre permitido</small>	Lomo al horno <small>Postre permitido</small>	Pollo guisado con hortalizas permitidas <small>Postre permitido</small>
11 Crema de hortalizas permitidas	12 Pasta hervida con hortalizas permitidas	13 Patata asada con especias	14 Arroz con magro y hortalizas permitidas	15 Patata asada con jamón
Pechuga de pollo en su jugo <small>Postre permitido</small>	Abadejo al horno <small>Postre permitido</small>	Tortilla francesa <small>Postre permitido</small>	Jamón serrano y queso <small>Postre permitido</small>	Lomo asado <small>Postre permitido</small>
18 Patata asada al pimentón	19 Sopa de ave con letras	20 Crema de hortalizas permitidas	21 Pasta hervida con hortalizas permitidas	22 Arroz caldoso con pollo y verduras permitidas
Tortilla francesa <small>Postre permitido</small>	Filete de abadejo al caldo corto <small>Postre permitido</small>	Magro salteado <small>Postre permitido</small>	Alitas de pollo rustidas <small>Postre permitido</small>	Filete de merluza al horno <small>Postre permitido</small>
25 Crema de patata	26 Arroz blanco al horno con verduras permitidas	27 Patata asada con especias	28 Pasta hervida con hortalizas permitidas	29 Patata asada con jamón
Lomo asado <small>Postre permitido</small>	Filete de merluza al limón <small>Postre permitido</small>	Muslo de pollo rustido al horno <small>Postre permitido</small>	Jamón serrano y queso <small>Postre permitido</small>	Tortilla francesa <small>Postre permitido</small>



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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas Fruta permitida	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta permitida
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
11 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Rollito de york y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Croque monsieur</b> pan con jamón cocido y queso rallado Fruta permitida
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Fish and chips</b> con boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Fricandó de magro con arroz blanco especiado</b> Fruta permitida	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Gelatina	Hummus con tosta <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta permitida
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Lomo sajonia a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras <b>Orly de merluza con jamón y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Canelones gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambré cocido Fruta permitida
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida

**“La gran partida”**  
Tentaciones americanas

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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza</b> SIN QUESO <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pollo guisado con hortalizas</b> Fruta de temporada
<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Boquerón en tempura casera con patata asada</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b> <b>Fricandó de magro con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones con salsa de tomate y hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Gelatina	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Lomo a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> SIN QUESO <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

**“La gran partida”**  
Tentaciones americanas

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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas  Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" 6 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Crema de guisantes y pera</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Fruta de temporada
Fruta de temporada 11 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo con coliflor al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 <b>Verduras salteadas con arroz</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 14 <b>Arroz con magro</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b>  Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 <b>Crema de garbanzos</b>  Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria 21 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b>  Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" 22 <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada
Chips de boniato 25 <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 26 <b>Arroz a la campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas 28 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo</b> con queso <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 29 <b>Verduras salteadas con arroz</b>  Fruta de temporada

**"La gran partida"**  
Tentaciones americanas

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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</b>  Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas  Magro de cerdo asado  Fruta de temporada/lácteo	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b>  Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Pollo guisado con hortalizas  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria y remolacha <b>Crema arcoiris</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate  Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas  Pollo encebollado con patatas  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b>  Jamón serrano y queso  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b>  Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  Lomo al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b>  Fricandó de magro con arroz blanco especiado  Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de queso</b>  Alitas de pollo rustidas  Gelatina	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento  Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde  Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras  Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo</b> con queso  Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla  Magro guisado  Fruta de temporada

**"La gran partida"**  
Tentaciones americanas

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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas Fruta de temporada/lácteo	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada/lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
11 <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con pollo</b> <b>Rollito de pechuga de pavo y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Croque monsieur con pechuga de pavo</b> perro con pechuga de pavo y lechuga gratinado Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada/lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Fish and chips</b> con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras <b>Fricandó de pollo con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Gelatina	Hummus con tosta <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde <b>Pollo a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras <b>Rodaja de merluza rebosada</b> Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada/lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada



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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas  Tortilla rellena Fruta de temporada/lácteo	Hummus con nachos <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Muslo de pollo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b>  Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b>  Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
de zanahoria y remolacha <b>Crema arcoiris</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate  Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas  Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con magro</b>  Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b>  Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con letras</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de garbanzos</b>  Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria <b>Macarrones con salsa de queso</b>  Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento  Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde  Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado</b> con queso  Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla  Revuelto con queso Fruta de temporada

**“La gran partida”**  
Tentaciones americanas

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
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con salsa de calabaza y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas Fruta de temporada/lácteo	Hummus con nachos <b>Arroz salteado con hortalizas</b> sin tomate frito Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Crema de guisantes y pera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada/lácteo <b>Tortilla rellena</b> Fruta de temporada/lácteo	Fruta de temporada <b>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</b> al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Hamburguesa mixta al horno</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
11 de zanahoria y remolacha <b>Crema arcoiris</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones ECO salteados con champiñones</b> sin tomate frito	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Guiso de lentejas juliana</b> con hortalizas	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> SIN TOMATE FRITO	Lechuga, remolacha, maíz <b>Alubias con verduras especiadas</b> Fruta de temporada
Fruta de temporada <b>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</b> Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada/lácteo <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Tortilla española</b> con cebolla y patata Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Rollito de york y queso</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Croque monsieur</b> sin tomate frito Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con zanahoria, cebolla y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema griega</b> con garbanzos y verduras	Ensalada de col <b>Mac&amp;cheese</b> con salsa de queso	Hummus con tosta <b>Arroz caldoso con pollo</b> con zanahoria, cebolla y pimiento
Fruta de temporada <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Fish and chips</b> con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Fricandó de magro con arroz blanco especiado</b> Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Alitas de pollo rustidas a la barbacoa</b> Gelatina	Fruta de temporada <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta de temporada
Chips de boniato <b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz a la campesina</b> con verduras	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Macarrones salteados con pollo</b> sin tomate frito	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Fruta de temporada <b>Lomo sajonia a la jardinera</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Fruta de temporada/lácteo <b>Orly de merluza con jamón y queso</b> Fruta de temporada/lácteo	Fruta de temporada <b>Muslo de pollo con gajos de manzana asada</b> al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fambre cocido Fruta de temporada



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CBNA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Ensalada 4 <b>Pasta salteada con tomate</b> (máximo 200 gr cocinado) <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta permitida	Ensalada 5 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada 6 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida	Ensalada 7 <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada 8 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida
Fruta permitida 11 <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada 12 <b>Pasta salteada con tomate</b> (máximo 200 gr cocinado) <b>Abadejo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada 13 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada 14 <b>Arroz blanco con verduras permitidas</b> <b>Muslo de pollo asado</b> Fruta permitida	Ensalada 15 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida
Ensalada 18 <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada 19 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta permitida	Ensalada 20 <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Pechuga de pollo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada 21 <b>Pasta salteada con tomate</b> (máximo 200 gr cocinado) <b>Pollo rustido</b> Fruta permitida	Ensalada 22 <b>Arroz blanco con verduras permitidas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida
Ensalada 25 <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida	Ensalada 26 <b>Arroz blanco con verduras permitidas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada 27 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> al horno Fruta permitida	Ensalada 28 <b>Pasta salteada con tomate</b> (máximo 200 gr cocinado) <b>Filete de abadejo al limón</b> al horno Fruta permitida	Ensalada 29 <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CBNA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
4 <b>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz y olivas</b> Macarrones NUTRICIA con salsa de calabaza y tomate <small>Fruta de temporada</small>	5 <b>Calabacín encebollado</b> Guiso de patatas con hortalizas <small>Fruta de temporada/lácteo</small>	6 <b>Champiñones salteados</b> Arroz SANAVI con salsa de tomate <small>Fruta de temporada</small>	7 <b>Pisto asado</b> Crema de verduras y pera <small>Fruta de temporada</small>	8 <b>Patatas asadas</b> Sopa de verduras con fideos SANAVI <small>Fruta de temporada</small>
11 <b>Coliflor al horno especiada</b> Crema arcoiris <small>de zanahoria y remolacha Fruta de temporada</small>	12 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas y maíz</b> Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y champiñones <small>Fruta de temporada/lácteo</small>	13 <b>Calabacín encebollado</b> Guiso de patatas con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	14 <b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> Arroz SANAVI con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	15 <b>Patatas fritas</b> Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate <small>Fruta de temporada</small>
18 <b>Champiñones salteados</b> Guiso de patatas con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	19 <b>Calabacín rehogado</b> Sopa de verduras con fideos SANAVI <small>Fruta de temporada</small>	20 <b>Crema de verduras</b> <small>SIN LEGUMBRES</small> Verduras asadas con arroz SANAVI salteado <small>Fruta de temporada</small>	21 <b>Verduras salteadas a la provenzal</b> Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate <small>Gelatina</small>	22 <b>Pisto asado</b> Arroz SANAVI con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>
25 <b>Champiñones salteados</b> Crema de verduras <small>SIN LEGUMBRES</small> <small>Fruta de temporada</small>	26 <b>Lechuga, zanahoria, tomate, maíz y olivas</b> Arroz SANAVI con hortalizas <small>Fruta de temporada/lácteo</small>	27 <b>Calabacín rehogado</b> Guiso de patatas con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	28 <b>Lechuga, tomate, maíz y olivas</b> Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate <small>Fruta de temporada</small>	29 <b>Verduras salteadas a la provenzal</b> Guiso de patatas con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CBNA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



POSTRES



Pasta



Arroz



Fruta



Pescado



Huevo



Legumbres



Carne



Carne



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Pescado



Pescado



Legumbres



Legumbres



Carne



Carne



Arroz



Legumbres



Lácteo sin azúcar



ircosl.com