

(con mechuga, tomate, pepino y olivas
negras)

Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero

(crema de patata alemana)

Fish and chips

(boquerón rebozado casero con patatas
fritas)

Sabor a chocolate de la vieja Europa

(flan de chocolate)

ABJota viaja a **Europa**, donde descubrirá la importancia de las ciudades **sostenibles**. Además, los niños y niñas le enseñarán sobre el respeto a la **diversidad** y la inclusión, creando un mundo mejor.



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)

(amb lletuga, tomaca, cogombre i olives
negres)

Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà

(crema de creïlla alemanya)

Fish and xips

(aladroc arrebossat casolà amb creïlles
fregides)

Sabor de xocolata de la vella Europa

(flam de xocolata)

ABJota viatja a **Europa**, on descobrirà la importància de les ciutats
sostenibles. A més, els xiquets i xiquetes li ensenyaran sobre el
respecte a la **diversitat** i la inclusió, creant un món millor.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>6</p> <p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	 <p>7</p> <p>Macarrones ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza guisada con patatas Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Lomo en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>15</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Yogur</p>	<p>16</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arroz de invierno con setas y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Yogur*</p>	<p>24</p> <p>Hummus con nachos</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>



* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>6</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso</p> <p>Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla calzone con queso Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Yogur</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Yogur</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Yogur*</p>	<p>30</p> <p>Erisalada griega con pepino, tomate y olivas negras</p> <p>Hummus con pan "sin gluten"</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p>	<p>31</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>



Sabias que...



Consejos saludables

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	Patata asada al pimentón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Crema de patata
	Filete de merluza al horno	Tortilla francesa	Magro guisado	Filete de lomo asado
	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
13	14	15	16	17
Sopa de ave con fideos	Arroz hervido con verduras permitidas	Crema de patata	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias
Filete de merluza al vapor con patata al horno	Tortilla francesa	Lomo rustido	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil	Pechuga de pollo al limón
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido
20	21	22	23	24
Crema de patata	Patata asada con jamón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada al pimentón	Arroz blanco al horno con verduras permitidas
Lomo rustido	Filete de merluza al horno	Muslo de pollo asado	Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto
al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
27	28	29	30	31
Patata asada con especias	Arroz hervido con verduras permitidas	Patata asada con jamón	Crema de patata	Sopa de ave con letras
Lomo asado a la pimienta	Filete de merluza en salsa de limón	Tortilla francesa	Filete de abadejo al vapor	Muslo de pollo al horno
al horno Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido



* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>6</p> <p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	 <p>7</p> <p>Macarrones ECO italiana SIN QUESO</p> <p>Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza guisada con patatas Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla calzone SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Guiso de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Postre de soja*</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Hummus con pan</p>



* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
6	<p>Ensalada</p> <p>Estofado de lentejas con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz blanco con verduras permitidas</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Crema castellana con verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada</p> <p>Sopa de ave con fideos con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor con patata al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Guiso de lentejas ECO con verduras permitidas</p> <p>Pollo rustido con cebolla pochada al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Alubias con hortalizas con verduras permitidas</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Olleta de garbanzos estofados con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras con verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo al ajilo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Alubias a la hortelana con verduras permitidas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza con verduras permitidas</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con verduras permitidas</p> <p>Pollo asado al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz blanco con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Garbanzos estofados con verduras permitidas</p> <p>Tortilla campera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Crema alemana de patata y hortalizas</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada</p> <p>Sopa de ave con letrás con verduras permitidas</p> <p>Muslo de pollo al horno con verduras permitidas</p> <p>Fruta permitida</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>6</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema castellana</p> <p>con garbanzos</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de merluza al vapor con patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Lomo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Erisalada griega con pepino, tomate y olivas negras</p> <p>Crema alemana</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>31</p> <p>Hummus con pan "sin gluten"</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>



Consejos saludables

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>6</p> <p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	 <p>7</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso</p> <p>Muslo de pollo al horno encebollado con patatas Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Merluza guisada con patatas Fruta de temporada</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo gratinada con queso Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>14</p> <p>Guiso de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Yogur</p>	<p>16</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>
<p>20</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>21</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Yogur</p>	<p>22</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Magro con pisto Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>
<p>27</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Magro con patatas Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Yogur*</p>	<p>30</p> <p>Hummus con pan</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>	<p>31</p>



Sabias que...



Consejos saludables

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
6	7 Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Orly de merluza Fruta en su jugo	8 Macarrones ECO italiana SIN TOMATE FRITO Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada	9 Arroz caldoso con magro Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	10 Crema castellana con garbanzos Panini casero con tomate, jamón serrano y queso SIN TOMATE FRITO Fruta de temporada
13 Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	14 Arroz blanco al horno SIN TOMATE FRITO Tortilla calzone con queso Fruta de temporada/lácteo	15 Guiso de lentejas ECO SIN TOMATE FRITO Lomo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada	16 Espaguetis al pesto de albahaca SIN TOMATE FRITO Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada	17 Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada
20 Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada	21 Olleta de garbanzos estofados Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso Fruta de temporada/lácteo	22 Fideos a la cazuela con verduras SIN TOMATE FRITO Muslo de pollo al ajo Fruta de temporada	23 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	24 Arroz de invierno con setas y calabaza SIN TOMATE FRITO Filete de abadejo a la gallega SIN TOMATE FRITO Fruta de temporada
27 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	28 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	29 Garbanzos estofados SIN TOMATE FRITO Tortilla campera Fruta de temporada	30 Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras Crema alemana de patata y hortalizas con picatostes Fish and chips boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate	31 Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>6</p>	 <p>7</p>			
<p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Orly de merluza Fruta en su jugo</p>	<p>Macarrones ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Arroz caldoso con hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada</p>	
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla calzone con queso Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Guiso de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Pollo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas de ave asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Pollo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera Fruta de temporada</p>	<p>Erisalada griega con pepino, tomate y olivas negras</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Fish and chips boquerón en tempura casera con patatas Flan de chocolate*</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>



Sabías que...
Consejos saludables

* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 <p>6</p> <p>Estofado de lentejas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	 <p>7</p> <p>Macarrones ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Tortilla española de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>8</p> <p>Arroz caldoso con magro</p> <p>Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema castellana con garbanzos</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Magro guisado con patatas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>13</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado al horno Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Olleta de garbanzos con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>15</p> <p>Guiso de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con cebolla pochada al horno Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Yogur</p>	<p>17</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>20</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo Yogur</p>	<p>23</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arroz de invierno con setas y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>27</p> <p>Crema alemana con patata y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero con patatas con harina de maíz Yogur*</p>	<p>28</p> <p>Garbanzos estofados con hortalizas</p> <p>Tortilla campera Fruta de temporada</p>	<p>29</p> <p>Hummus con nachos</p> <p>Sopa de ave con letras</p>	<p>30</p> <p>Erisalada griega con pepino, tomate y olivas negras</p>	<p>31</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada</p>



* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Calabacín rehogado Guiso de patatas con hortalizas Fruta en su jugo	7 Patatas encebolladas Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Fruta de temporada	8 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz SANAVI con verduras Fruta de temporada	9 Lechuga, remolacha, pepino Crema de verduras Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Patatas juliana al horno con cebolla Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta de temporada	10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Champiñones al ajillo Arroz SANAVI con salsa de tomate Fruta de temporada	11 Lechuga, zanahoria, olivas Pisto asado Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	12 Lechuga, pepino, zanahoria, olivas y tomate Macarrones NUTRICIA al pesto de albahaca Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, maíz Verduras salteadas a la provenzal Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, pepino Bravas de zanahoria especiadas Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Calabacín encebollado Hervido valenciano con patata, cebolla, zanahoria y judía verde Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Fideos SANAVI a la cazuela con verduras con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Pisto asado Guiso de patatas con hortalizas Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz SANAVI con setas y calabaza con cebolla, zanahoria y puerro Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Boniato al horno especiado Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Champiñones al ajillo Arroz SANAVI con salsa de tomate Fruta de temporada	19 Lechuga, maíz, remolacha Patatas juliana al horno con cebolla Verdura salteadas con arroz SANAVI Fruta de temporada	20 Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras Verduras salteadas a la provenzal Crema alemana de patata y hortalizas Cela'ina de sabores	21 Ensalada Sopa de verduras con fideos SANAVI Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta de temporada





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