



SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g

lunes

Lechuga, tomate, maíz
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

Chips vegetales caseros
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
 Lentejas ECO camperas
Tortilla de queso
 Fruta de temporada

 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso
Crispy Chicken
pollo rebozado
 Fruta de temporada

 CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

martes

Lechuga, lombarda, olivas
 Cazuela de lentejas ECO
hortelanas
Guiso de magro con cous cous Fruta de temporada

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
 Garbanzos estofados

Tortilla de cebolla
 Fruta/yogur

 CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, olivas
 Garbanzos juliana
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

 CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
 Curry de lentejas ECO
con hortalizas, cúrcuma, canela y comino
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

miércoles

Lechuga, tomate, pepino, olivas, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Filete de merluza al pimentón
Yogur

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Festivo

Edamame
vainas de soja
 Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
 Es campur
macedonia con leche de coco

 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

jueves

Lechuga, pepino, zanahoria
 Alubias con verduras especiadas
Huevos rotos con patatas
Fruta de temporada

 CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Alitas de pollo rustidas al limón
 Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
 Alubias de la huerta

Focaccia de atún
con tomate y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

viernes

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas
Coca con pisto y atun
 Arroz a banda
con merluza y marisco
 Naranja valenciana ECO

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate
Caprichos de calamar
 Fruta de temporada

 CENA: Guisantes salteados con cebolla y cazuela de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Revuelto de calabacín y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta



SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, dacsca 02

Crema de pèsols i poma

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, llombarda, olives 03

Cassola de llenties ECO hortelanes

Guisat de magre con cous cous

Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives 04

dacsca

Canelons de carn
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Filet de lluç al pebre roig

logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria 05

Fesols amb verdures especiades

Ous trencats amb creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

Hummus amb natxos 06

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

Xips vegetals casolans 09

Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 10

Cigrons estofats

Truita de ceba

Fruita/iogurt

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, dacsca, cogombre 11

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida

Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, tomaca, olives 12

Crema de carabassa i coco

Aletes de pollastre rostides a la llima

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives 13

Coca amb samfaina i tonyina

Arròs a banda
amb lluç i marisc

Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsca 16

Llenties ECO camperoles

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Hummus de cigrons amb llesca 20

Macarrons al pesto d'alfàbega
amb tomaca

Capritxos de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria 23

Sopa coberta amb lletres
d'au i porc

Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, olives 24

Cigrons juliana

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

Edamame
baines de soja

Espaguetis estil oriental
amb verdures i salsa de soja

Pollastre agredolç

Es campur
macedònia amb llet de coco

SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 25

Fesols de l'horta

Focaccia de tonyina
amb tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca 27

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural

Remenat de carabasseta i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre 30

Crema estil Dubarry
de floricol amb formatge

Crispy Chicken
pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

Lletuga, dacsca, olives 31

Curry de llenties ECO
amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



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



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pollo con salsa de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini (CON PAN SIN GLUTEN) de pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con pan "sin gluten" 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de merluza con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones de espinacas Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de minestrone con fideos sopa de verduras Guiso de pescado blanco a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca con queso Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Pescado blanco en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Caprichos de calamar Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Hamburguesa coliflor y queso Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones de espinacas Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Pechuga de pollo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Humus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Lomo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto con pan de barra Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Humus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pescado blanco al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de merluza con cous cous Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con tomate Filete de merluza al pimentón Yogur edulcorado/Postre indicado en	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, olivas, zanahoria 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT
Chips vegetales caseros 9 Sopa de minestrone con fideos sopa de verduras Guiso de pescado blanco a la santanderina Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado Filete de abadejo al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Picadillo de pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT				Lechuga, olivas, zanahoria 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Pescado blanco con guisantes rehogados Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pescado blanco al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pescado blanco al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta/Postre indicado en IT			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida				Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno embutido valenciano y tomate natural Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Pechuga de pollo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Lomo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pollo con salsa de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Pechuga de pollo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Lomo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno embutido valenciano y tomate natural Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Verduras salteadas con arroz Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Guiso de patatas con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Pechuga de pollo al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada	Humus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Panini de pisto y atún con pan de barra Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	17	18	19	Humus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones salteados con tomate Filete de merluza al pimentón Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Filete de lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Coca con pisto y atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	17	18	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo al horno Macedonia de frutas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Filete de merluza al pimentón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Verduras salteadas con arroz Pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 13 Pisto asado con atún Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Pollo con salsa de queso Fruta de temporada	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, 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 **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

