

dilluns

Lletuga, tomaca, dacsa **03**  
**Crema de carabasseta amb cruixent de pa integral**  
**Aletes de pollastre rostides a la llima**  
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa **10**  
**Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou**  
**Llonganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses**  
Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlla i sípia amb salsa mery. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre **17**  
**Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou**  
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida Waldorf i pollastre amb salsa d'espinacs. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **24**  
**Crema de safanòria i taronja**  
**Llom saxònia en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre **31**  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita

dimarts

Hummus amb natxos **04**  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert**  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **11**  
**Tumbet mallorquí**  
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit al romer**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **18**  
**Llenties a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Gulash de titot**  
al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles  
Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **25**  
**LLENTILLES ECO de l'horta**  
amb hortalisses  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita

dimecres

Lletuga, llombarda, olives **05**  
**Estofat de llentilles amb carlota i carabassa**  
amb hortalisses  
**Ous trencats amb creïlles**  
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **12**  
**Guisat de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Tuita de ceba caramel·litzada**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita

Festiu

Lletuga, llombarda, dacsa **26**  
**Arròs de muntanya**  
amb magre  
**Aladroc en tempura casolana**  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida murciana i xulettes de titot. Fruita

dijous

**Amanida Súper Verd**  
lletuga, olives, cogombre i tonyina  
**Canelons gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
logurt artesà **06**

SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **13**  
**MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega**  
amb salsa de tomaca  
**Salmó en salsa de porros**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Paté d'albergina i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita

Hummus amb tosta **20**  
**Crema estil Dubarry**  
floricol amb formatge  
**Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc a l'esquena. Fruita

**Kachumbari**  
Amanida de lletuga, safanòria, cogombre, tomaca i suc de llima  
**Cuscús de la terra**  
amb hortalisses  
**Yassa**  
cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes i suc de llima, al forn  
**Coca Mombasa**  
coca de llanda casolana

SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita

divendres

Lletuga, cogombre, safanòria **07**  
**Fesols amb verdures especiades**  
amb hortalisses  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita

**Amanida variada amb tonyina**  
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives  
**Arròs a banda**  
amb lluç i marisc  
Taronja valenciana ECO **14**

SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **21**  
**Guisat de fesols juliana**  
amb carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita francesa amb formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa **28**  
**Cigrons camperols**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita

Desafiaments en Africa



Sabíes que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	



## Desafíos en África



### Sabías que:

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

#### lunes

Lechuga, tomate, maíz **03**  
**Crema de calabacín con crujiente de pan integral**  
**Alitas de pollo rustidas al limón**  
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta

#### martes

Hummus con nachos **04**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil**  
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta

#### miércoles

Lechuga, lombarda, olivas **05**  
**Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza** con hortalizas  
**Huevos rotos con patatas**  
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta

#### jueves

**Ensalada Súper Verde** lechuga, aceitunas, pepino y atún  
**Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Yogur artesano **06**

CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta

#### viernes

Lechuga, pepino, zanahoria **07**  
**Alubias con verduras especiadas** con hortalizas  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz **10**  
**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Longanizas rustidas en salsa** de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **11**  
**Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas  
**Muslo de pollo rustido al romero** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **12**  
**Guiso de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de cebolla caramelizada**  
Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y pollo caprese al estilo hasselback. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha **13**  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con salsa de tomate  
**Salmón en salsa de puerros** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta

**Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas  
**Arroz a banda** con merluza y marisco  
Naranja valenciana ECO **14**

CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, pepino **17**  
**Sopa cubierta con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada Waldorf y pollo con salsa de espinacas. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **18**  
**Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Gulash de pavo** al horno con salsa de hortalizas y patata  
Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla de patata. Fruta

#### Festivo

Lechuga, pepino, zanahoria **24**  
**Crema de zanahoria y naranja**  
**Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **25**  
**LENTEJAS ECO de la huerta** con hortalizas  
**Pizza IRCO** con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **26**  
**Arroz de montaña** con magro  
**Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta

**Kachumbari** Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, tomate y zumo de limón  
**Cuscús de la tierra** con hortalizas  
**Yassa** muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes y zumo de limón, al horno  
**Bizcocho Mombasa** bizcocho casero  
Fruta de temporada

CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **28**  
**Garbanzos camperos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino **31**  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta



### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	



## MENÚ MARÇ

### Kachumbari

(lletuga, tomaca, cogombre amb suc de llima)

### Cuscús de la terra

(cuscús amb hortalisses)

### Yassa

(cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes, suc de llima i caldo)

### Coca Mombasa

(coca de llanda casolana)



**ABJota** arriba a **Àfrica**,a enfrontant grans desafiaments junt amb les seues amigues abelles.





## MENÚ MARZO

### Kachumbari

(lechuga, tomate, pepino con zumo de limón)

### Cuscús de la tierra

(cuscús con hortalizas)

### Yassa

(muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo)

### Bizcocho Mombasa

(bizcocho casero)



**ABJota** llega a **África**, enfrentando grandes desafíos junto a sus amigas abejas.





Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>				



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>				



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Magro encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Merluza guisada con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Lomo con salsa de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>				



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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

