



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex II). Informa 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.

Lletuga, llombarda, dacsa
Guisat de llentilles juliana
amb hortalisses

Calamar a la romana

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Tumbet mallorquí
creilles al forn amb tomaca i hortalisses

Llonganisses rostides amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyons salteats i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega
Braó de porc al pebre roig

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrí. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Lentilles a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Orly de lluç amb pernil i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, cogembre
Crema de verdures camprestres
amb creilla, porro, safanòria i carabasseta

Aletes de pollastre rostides a la llíma

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Lentilles ECO amb sofregit de verdures

amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega

Aladro

en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlla espesades i pernillets de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons camperols
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Remenat d'ou amb creïlla de l'oest

amb creïlla i formatge

SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satai
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Creïles al gratén i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogembre
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara

al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xilles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Cigrons de pasta
amb tomaca, ceba, carlota, dacsa i olives

Aladro

en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Xips de creïlla especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cassoulet de fesols amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba caramel-litzada

Fruita de temporada

SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita

dijous

Festiu

divendres

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa
Amanida mixta amb tonyina
amb magre de porc i cigrons

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural

amb magre de porc i cigrons

Yogurt artesa

SOPAR: Gaspaxo i pollastre en pepitoria. Fruita

SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses

Pizza IRCO

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita

Xips vegetals casolans
Sopa minestrone amb fideus
de verdures

Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa

al forn

Fruita de temporada

Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bajoca en ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita

De volta a casa:
Lliçons per a compartir

Sabies que

Delecta't amb el nostre menú diari acompañat d'un pa delicios!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

No obrides que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

- Ingredents ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3648kj 872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres		Proteïnes	Sal
88g	19.5g	33.5g	2.5g	



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías 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.

Lechuga, lombarda, maíz
Guisado de lentejas juliana
con hortalizas

Calamar a la romana

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta

Hummus de garbanzos con tostadas
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas

Longanizas rustidas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Crema de calabacín y cebolla con albahaca
Lacón al pimentón

Fruta de temporada

CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Orly de merluza con jamón y queso

Fruta de temporada

CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta

05

Lechuga, tomate, pepino
Crema de verduras campesinas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Alitas de pollo rustidas al limón

Fruta de temporada

CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta

12

Lechuga, zanahoria, olivas
eco Lentejas ECO con sofrito de verduras
con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille de verduras i lomo a la pimienta. Fruta

19

Lechuga, lombarda, olivas
Ensalada de pasta
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de llo rustidos. Fruta

26

Lechuga, lombarda, maíz
Ensalada completa
con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

Canelones gratinados

con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta

06

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta

13

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rustidas. Fruta

20

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos camperos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta

27

Lechuga, zanahoria, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta

07

Festivo

1

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
con magro de cerdo y garbanzos

Yogur artesano

CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta

08

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones ECO al pesto de limón

Salmón en salsa de puerros al horno

Fruta de temporada

CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta

09

Lechuga, zanahoria, olivas
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta de temporada

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta

15

Lechuga, lombarda, maíz
Festivo

16

Chips vegetales caseros
Sopa minestrone con fideos de verduras

Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz
al horno

Fruta de temporada

CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta

22

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo con muselina de guisantes

al horno

Fruta de temporada

CENA: Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta

23

Lechuga, remolacha, pepino
Empanadilla de la terreta
con tomate y atún

Paella valenciana

con pollo, judías verdes y garffón

Carrot cake casera

CENA: Tumbet mallorquín y pavo a las finas hierbas. Fruta

29

Lechuga, remolacha, pepino
Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco

Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados

carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Cono de helado de stracciatella

30

Lechuga, remolacha, pepino
Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía 3648kj 872kcal

Grasas 40.1g 8.0g

AGS 13.0g 14.6g

ACM 2.5g

AGP 19.5g 33.5g

Hidratos de Carbono 88g

Azúcares 19.5g

Proteínas 3.5g

Sal 2.5g



De vuelta a casa:
Lecciones para compartir



Sabías que

¡Delíitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, fresa, pera y plátano. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

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

Valor nutricional

	Energía	Grasas	AGS	ACM	AGP
Energía	3648kj	872kcal			
Grasas		40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
AGS					
ACM					
AGP					
Hidratos de Carbono	88g	19.5g	33.5g	2.5g	
Azúcares					
Proteínas					
Sal					

MENÚ MAIG

Pastissets de la terreta
(amb tomaca i tonyina)

Paella Valenciana

Aire mediterrani
(carrot cake casolana)



ABJota torna al seu rusc amb valuoses **Illiçons apreses** en cada continent, que compartirà amb les seues germanes abelles.

MENÚ MAYO

Empanadillas de la terreta

(con tomate y atún)

Paella Valenciana

Aire mediterráneo
(carrot cake casera)



ABJota regresa a su colmena con valiosas **lecciones aprendidas** en cada continente, que compartirá con sus hermanas abejas.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta permitida		Lechuga, remolacha, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano
5	6	7	8	9
Lechuga, remolacha, maíz Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta permitida	Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de pasta Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Verduras salteadas con arroz Revuelto de huevo con queso Fruta permitida	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de magro a la italiana con guisantes rehogados Fruta permitida
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de magro a la italiana con guisantes rehogados Fruta permitida

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

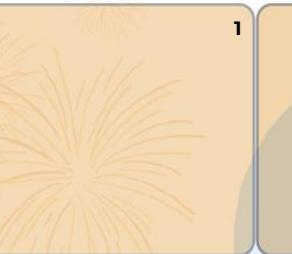
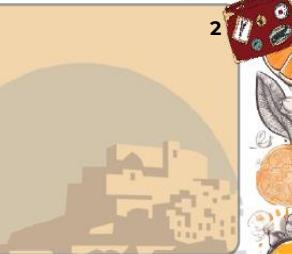
MENÚ CELIACO

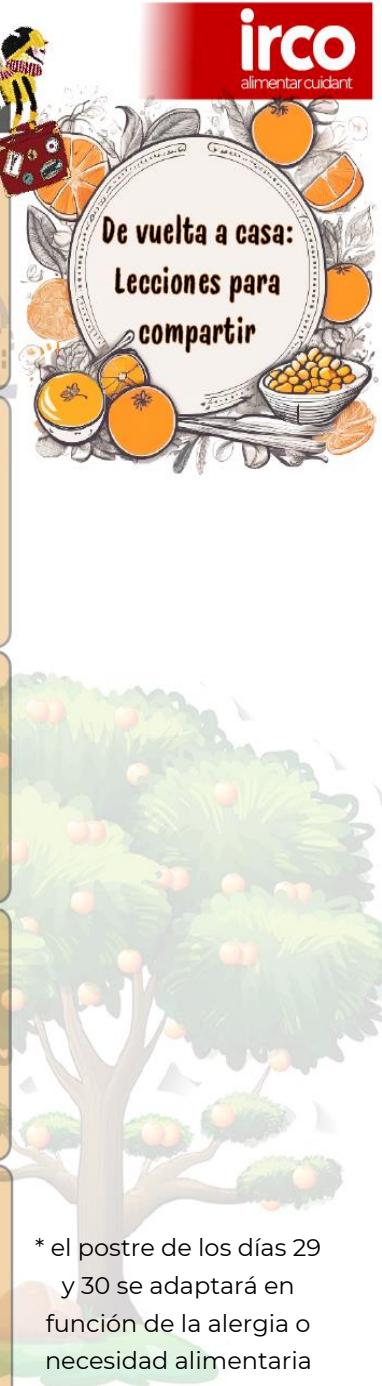
MAYO 2025

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada		1 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
5	6	7		9
Humus con pan "sin gluten" Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	15 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	22 Hummus con pan "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y aceite de oliva Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten" Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón Alpro de vainilla	29 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y aceite de oliva Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten" Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón Alpro de vainilla	30 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	1 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	2  Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Humus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta de temporada	15 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, olivas Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Magro con patatas Fruta de temporada	21 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	22 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	27 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con cebolla caramelizada Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garofón Alpro de vainilla	29 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada
* el postre de los días 29 y 30 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:



POSTRES

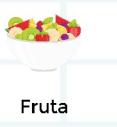
Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



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 mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, fresas y plátanos, 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 comemos legumbres de una manera diferente y sabrosa... nuestros GARBANZOS SATAY están buenísimos...!!! con leche de coco, soja, calabaza y cilantro.

Jornadas Gastronómicas

Celebramos el regreso a casa de ABJta con un menú de la terreta: empanadillas con tomate y atún, Paella Valenciana...y de postre carrot cake casera elaborada por nuestros cocineros .

Consejo saludable

Recuerda protegerte del sol. Aplicate protección solar antes de salir y vuelve a hacerlo durante tu tiempo en el exterior. ¡No olvides tu gorra y tu botella de agua!