



Sabies que

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

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

Consells saludables

No oblidis 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!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>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.</p>			1	2
			Festiu	Festiu
<p>05</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Guisat de llentilles juliana amb hortalisses</p> <p>Calamar a la romana</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i our a la florentina. Fruita</p>	<p>06</p> <p>Lletuga, tomaca, cogombre</p> <p>Crema de verdures camperes amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Aletes de pollastre rostides a la llima</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita</p>	<p>07</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre</p> <p>Truita de formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>08</p> <p>.</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives</p> <p> Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>iogurt artesà</p> <p> SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsa</p> <p> Macarrons ECO al pesto de llima</p> <p> Salmó en salsa de porros al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</p>
<p>12</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p> Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Rataouille de verdures i llim a la pebre. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p> Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Festiu</p>
<p>19</p> <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Braó de porc al pebre roig</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita</p>	<p>20</p> <p>.</p> <p>Amanida de pasta amb tomaca, ceba, carlota, dacsa i olives</p> <p> Aladroc en tempura casolana</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, olives</p> <p>Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creïlla i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Xips vegetals casolans</p> <p>Sopa minestrone amb fideus de verdures</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Bajoca en ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita</p>
<p>26</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p> Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>27</p> <p>.</p> <p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives</p> <p>Canelones gratinados amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>29</p> <p>.</p> <p> Pastisset de la terreta amb tomaca i tonyina</p> <p> Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p> Carrot cake casolana</p> <p> SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa de peix amb estreles amb lluç i marisc</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Con de gelat de stracciatella</p> <p> SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>			1 Festivo	2 Festivo
05 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	06 Lechuga, tomate, pepino Crema de verduras campestres 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	07 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	08 . 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	09 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta
12 Hummus de garbanzos con tosta 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	13 Lechuga, zanahoria, olivas 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	14 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	15 Lechuga, lombarda, maíz 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	16 Festivo
19 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	20 . 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	21 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón 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	22 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	23 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
26 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	27 . Ensalada completa 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	28 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	29 . Empanadilla de la terreta con tomate y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera CENA: Tumbet mallorquín y pavo a las finas hierbas. Fruta	30 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 CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta

De vuelta a casa: Lecciones para compartir

Sabías que

¡Deléitate 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
- 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	AGS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

MENÚ MAIG

irco
alimentar cuidando

Pastissets de la terreta
(amb tomaca i tonyina)

Paella Valenciana

Aire mediterrani
(carrot cake casolana)



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



ircosl.com

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 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta permitida	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
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	Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta permitida	Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Lechuga, tomate, olivas 23
Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta permitida	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Verduras salteadas con arroz Revuelto de huevo con queso Fruta permitida	Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Verduras salteadas con arroz	Crema de verdura campestres	Garbanzos con verduras	Ensalada mixta con atún	Macarrones "sin gluten" al pesto de limón
Filete de merluza rebozada casera	Alitas de pollo rustidas	Tortilla de queso		Salmón al horno en salsa de puerros
con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Yogur artesano	Fruta de temporada
Hummus con pan "sin gluten" 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín	Hervido valenciano	Arros tres delicias con jamón serrano	Crema bretona	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
patatas al horno con tomate y hortalizas	con patata, cebolla y zanahoria	con hortalizas y guisantes	con alubias blancas y hortalizas	
Longanizas al horno con salsa lionesa	Tortilla de patata	Filete de merluza en salsa verde	Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso	Pechuga de pollo rebozada casera
de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan "sin gluten" 23
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"	Garbanzos camperos	Sopa minestrone con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate
	con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	de verduras	
Filete de lomo al pimentón	Boquerón en tempura casera	Revuelto de huevo con queso	Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz	Filete de abadejo con muselina de guisantes
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Hervido valenciano	Ensalada completa	Cassoulet de alubias con hortalizas	Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten"	Sopa de pescado con fideos "sin gluten"
con patata, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas			con merluza y marisco
Filete de merluza rebozada casera	macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla caramelizada	Paella Valenciana	Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes
con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	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
Hummus 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	12 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo asado con patatas Fruta de temporada	13 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 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 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 garrofón 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:



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 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!