

| 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> |  |   | <p>Festivo</p>   | 1   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Boquerón en tempura</b> rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b> con cebolla, zanahoria y pimienta</p> <p><b>Tortilla española</b> con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>                               | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b> con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Patatas panadera y tortilla de verduras. Fruta</p>      | <p><b>Hummus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Crema de bullit</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Milhojas de berenjena con queso y sepia en salsa. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>  | <p>Lechuga, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b> con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>              | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Alubias con hortalizas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y tortilla rellena de queso. Fruta</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz</p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b> con queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras salteadas y muslo de pollo al horno. Fruta</p>              |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla campera</b> con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>  | <p><b>Hummus con tosta</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b> con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta con samfalna</b> de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y cazuela de magro. Fruta</p>               | <p><b>Coleslaw</b> Ensalada de col y zanahoria con mayonesa</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrones con salsa de queso</p> <p><b>Vuelos de sabores barbacoa</b> Muslo de pollo a la barbacoa (al horno)</p> <p>Nubes de fruta encapsulada</p> <p>Gelatina</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de legumbres crutones caseros</b> con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y huevos al plato. Fruta</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Canelones gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con hortalizas</b> con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor gratinada con queso y filete de ternera a la plancha. Fruta</p>                 | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Olleata alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras a la provenzal y pescado blanco en salsa de la abuela. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b> al horno con verduras</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pechuga de pollo al grill. Fruta</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b> con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla de espinacas con queso. Fruta</p>                                    |



**Consejos saludables**  
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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                            |          |           |       |       |
|--|----------|-----------|-------|-------|
| (Promedio diario de la comida del medio día) |          |           |       |       |
| Energía                                      | Crasas   | ACS       | ACM   | ACP   |
| 3573kj                                       |          |           |       |       |
| 854kcal                                      | 38.5g    | 7.7g      | 12.5g | 14.3g |
| Hidratos de Carbono                          | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 91g  | 23.7g    | 29.0g     | 2.5g  |       |

| dilluns  | dimarts  | dimecres   | dijous  | divendres  |
|--|--|--|---|--|
| <p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licite 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> |  |  | <p><b>Festiu</b></p>  | <p>1</p>   |
| <p>04 <b>Lletuga, safanòria, dacsca, olives</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p>3 <b>Aladroc en tempura</b> arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>  | <p>05 <b>Lletuga, dacsca, olivas</b></p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb ceba, safanòria i pebrot</p> <p><b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>                                   | <p>06 <b>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llonganisses en salsa lionesa</b> al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>                                   | <p>07 <b>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</b></p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures</b> amb pimentó, ceba i safanòria</p> <p><b>Filet de lluç a la gallega amb guarnició de pèsols</b> al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Creïlles forneres i truita de verdures. Fruita</p>   | <p>08 <b>Hummus de cigrons amb nachos</b></p> <p><b>Crema de bullit</b> creïlla, safanòria, ceba, bajoques</p> <p><b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Milfulls d'albergínia amb formatge i sépia en salsa. Fruita</p> |
| <p>11 <b>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</b></p> <p><b>Llenties a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carbasseta i pimentó</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>   | <p>12 <b>Lletuga, llombarda, olivas</b></p> <p><b>Arròs a banda</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Ou dur amb pernil</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>   | <p>13 <b>Safanòria, dacsca, olives</b></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Putxero complet</b> amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>                 | <p>14 <b>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</b></p> <p><b>Fesols amb hortalisses</b> amb safanòria, ceba i carbasseta</p> <p><b>Truita de carbasseta i formatge</b> logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i truita farcida de formatge. Fruita</p>  | <p>15 <b>Lletuga, cogombre, dacsca</b></p> <p><b>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</b> amb formatge</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb pèsols, all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Verdures saltades i cuixa de pollastre al forn. Fruita</p> |
| <p>18 <b>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca</b></p> <p><b>Estofat de LLENTILLES ECO lauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carbasseta</p> <p><b>Truita camperola</b> amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>   | <p>19 <b>Hummus amb llesca</b></p> <p><b>Arròs amb verdures a la llima</b> amb pimentó, ceba i safanòria</p> <p><b>Lluç rostit amb pèsols</b> amb ceba, pebrot i patata al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>        | <p>20 <b>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</b></p> <p><b>Sopa castellana amb estreletes</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> de vedella i porc al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i cassola de magre. Fruita</p>                      | <p>21 <b>Coleslaw</b> Amanida de col i safanòria amb maionesa</p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b> macarrons amb salsa de formatge</p> <p><b>Vols de sabors barbacoa</b> Cuixa de pollastre a la barbacoa (al forn)</p> <p>Núvols de fruita encapsulada Gelatina</p> <p>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p> | <p>22 <b>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca</b></p> <p><b>Crema de llegums amb crutons casolans</b> amb cigrons i hortalisses</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Menestra de verdures y ous al plat. Fruita</p>                            |
| <p>25 <b>Lletuga, remolatxa, dacsca, olivas</b></p> <p><b>Canelons gratinats</b> amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p><b>Ou dur amb pernil</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</p>   | <p>26 <b>Lletuga, dacsca, olivas</b></p> <p><b>Arròs amb hortalisses</b> amb ceba, safanòria, pimentó i bajoques</p> <p><b>Orly de lluç amb pernil i formatge</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinades amb formatge i filet de vedella a la planxa. Fruita</p> | <p>27 <b>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</b></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llenties, arròs i hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Verdures a la provençal i peix blanc en salsa de la iaia. Fruita</p> | <p>28 <b>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</b></p> <p><b>Crema de safanòria i carbassa</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa d'hortalisses</b> al forn amb verdures</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Escalivada i pit de pollastre al grill. Fruita</p>   | <p>29 <b>Safanòria, dacsca, olivas</b></p> <p><b>Guisat de Cigrons juliana</b> amb creïlla, safanòria, carbasseta i porro</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita d'espinaç amb formatge. Fruita</p>                             |

**“La gran partida”**

**Tentacions americanes**

**Sabies que...**

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

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui, taronja

**Consells saludables**

Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

|                    | Creix  | ACS       | ACM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| Energia            | 3573kj |           |       |       |
| 854kcal            | 38.5g  | 7.7g      | 12.5g | 14.3g |
| Hidrats de Carboni | Sucre  | Proteïnes | Sal   |       |
| 91g                | 23.7g  | 29.0g     | 2.5g  |       |

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|--|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Boquerón en tempura</b></p> <p>rebozado casero<br/>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y pimienta</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Yogur</p> | <p>Hummus con nachos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p>con queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Ensalada de col y zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b></p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p><b>Muslo de pollo a la barbacoa</b></p> <p>al horno<br/>Gelatina</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres con crutones caseros</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                       |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso gratinado</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>           | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras<br/>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |

"La gran partida"  
Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes  | martes  | miércoles  | jueves  | viernes  |
|--|---|--|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Boquerón en tempura</b></p> <p>rebozado casero<br/>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y pimienta</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Quitar CERDO, VACA (lácteos y derivados) y MARISCO (pero se deja el pescado porque Fruta de temporada)</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuag de pollo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Savía de soja</p> | <p>Hummus con nachos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado</p> <p><b>Huevo duro con fiambre de pavo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Savía de soja</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>      |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Ensalada de col y zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la barbacoa</b></p> <p>al horno<br/>Gelatina</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres con crutones caseros</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con fiambre de pavo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                                  | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Savía de soja</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                |

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|--|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b><br/>con zanahoria y cebolla (sin tomate)</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b><br/>con cebolla, zanahoria y pimienta</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada</p>                      | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Pechuag de pollo en salsa lionesa</b><br/>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b><br/>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b><br/>Yogur edulcorado</p> | <p>Hummus de garbanzos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b><br/>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b><br/>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br/>Fruta de temporada</p>    | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b><br/>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                                       | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Yogur edulcorado</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br/>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>              |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b><br/>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b><br/>Fruta de temporada</p>          | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con hortalizas</b><br/>Fruta de temporada</p>                                | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b><br/>sin tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b><br/>al horno<br/>Yogur edulcorado</p>     | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b><br/>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p>     |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p><b>Huevo duro con queso</b><br/>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b><br/>con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br/>Yogur edulcorado</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b><br/>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada</p>                   |

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|---|--|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>             | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> | <p>Humus de garbanzos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>         |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de alubias campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Humus de garbanzos <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>Con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b></p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Gelatina</p>   | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>Con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |



Consejos saludables

- 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.

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>      | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                 | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                   |



Consejos saludables

- 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.

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|--|---|--|---|
| Ensalada permitida <b>4</b><br><b>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</b><br><br><b>Filete de merluza al limón</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Ensalada permitida <b>5</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada   | Ensalada permitida <b>6</b><br><b>Arroz con verduras permitidas</b><br><br><b>Lomo en salsa lionesa</b><br>al horno con salsa de cebolla<br>Fruta de temporada        | <br>Ensalada permitida <b>7</b><br><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b><br><br><b>Filete de merluza al vapor</b><br>Yogur | Ensalada permitida <b>8</b><br><b>Crema de verduras</b><br><br><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                                |
| Ensalada permitida <b>11</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria y cebolla<br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada     | Ensalada permitida <b>12</b><br><b>Arroz a banda</b><br>con pescado y marisco<br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada  | Ensalada permitida <b>13</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Muslo de pollo rustido</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                     | Ensalada permitida <b>14</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br>Yogur   | Ensalada permitida <b>15</b><br><b>Espaguetis "sin gluten" con champiñón</b><br><br><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br>El horno con ajo y perejil<br>Fruta de temporada |
| Ensalada permitida <b>18</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada                      | Ensalada permitida <b>19</b><br><b>Arroz con verduras al limón</b><br>Con pimienta, cebolla, zanahoria<br><br><b>Rustidera de merluza</b><br>con cebolla, pimienta y patata al horno<br>Fruta de temporada | Ensalada permitida <b>20</b><br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Salteado de magro con hortalizas</b><br>Fruta de temporada                       | Ensalada permitida <b>21</b><br><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b><br><br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br>Yogur  | Ensalada permitida <b>22</b><br><b>Crema de patata y zanahoria</b><br><br><b>Filete de abadejo al caldo corto</b><br>al horno<br>Fruta de temporada                             |
| Ensalada permitida <b>25</b><br><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b><br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada                     | Ensalada permitida <b>26</b><br><b>Arroz con hortalizas</b><br><br><b>Filete de merluza al horno</b><br>Fruta de temporada   | Ensalada permitida <b>27</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria y cebolla<br><br><b>Muslo de pollo al ajillo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Ensalada permitida <b>28</b><br><b>Crema de zanahoria</b><br><br><b>Lomo en salsa de hortalizas</b><br>al horno con verduras<br>Yogur  | Ensalada permitida <b>29</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada                               |



Consejos saludables

-  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.

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Boquerón en tempura</b></p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                 | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>   | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con nachos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>              | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p>con queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con tosta <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b></p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada de col y zanahoria <b>21</b></p> <p><b>Mac &amp; Cheese</b></p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p><b>Muslo de pollo a la barbacoa</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres con crutones caseros</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                          |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Canelones gratinados</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                     | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                    | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y calabaza</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                               |

"La gran partida"  
Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|---|---|--|---|
| <p><b>Alimentos promovidos:</b> legumbres, pan, maíz, fiambres, embutidos, derivados cárnicos, rebozados, precocinados, salsas. Fruta en almíbar, zumos, helados, mermeladas, azúcar, bollería.</p> <p><b>Alimentos ocasionales (1 vez a la semana):</b> arroz, pasta y patata (servir hervida o al horno).</p> <p><b>Condimentos:</b> especias, sal, limón y aceite de oliva</p> <p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b><br/>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Parrillada de verduras</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b><br/>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>7</b></p> <p><b>Brócoli paraíso</b><br/>cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b><br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b><br/>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b><br/>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b><br/>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>                                       | <p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave</b><br/>sin pasta, sin arroz</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p>       | <p>Ensalada permitida <b>14</b></p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b><br/>El horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada permitida</p>                  |
| <p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b><br/>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>        | <p>Ensalada permitida <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave</b><br/>sin pasta, sin arroz</p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>          | <p>Ensalada permitida <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b><br/>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p>        | <p>Ensalada permitida <b>22</b></p> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b></p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p>  |
| <p>Ensalada permitida <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b><br/>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con queso</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada permitida <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b><br/>con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b><br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>27</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b><br/>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b><br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada permitida <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b><br/>sin patata</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>                               | <p>Ensalada permitida <b>29</b></p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>   |



Consejos saludables

- 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.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Savia de soja</p> | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                              | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Savia de soja</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>               |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras<br/>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Savia de soja</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras<br/>Savia de soja</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         |

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>     | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>             | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus de garbanzos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>        |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de alubias campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus de garbanzos <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>Con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b></p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Gelatina</p>   | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>Con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |



Consejos saludables

- 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.

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes  |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>               | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Yogur</p> | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                              | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>               |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                                      | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                       | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Yogur</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>                            |



Consejos saludables

- 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.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechug de pollo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Savia de soja</p> | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Savia de soja</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>               |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras<br/>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estremitas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Savia de soja</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Savia de soja</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         |

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>       | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Cazuela de magro con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>                                   | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                     |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón con guarnición de guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Gelatina</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Lomo rebosado casero</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras<br/>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>    |

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>       | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Cazuela de magro con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>                                   | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                     |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón con guarnición de guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Gelatina</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Lomo rebosado casero</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con haruna de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras<br/>Yogur</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>    |

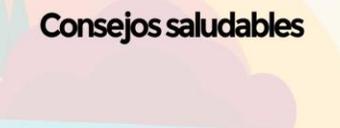
"La gran partida"  
Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   |
|---|--|---|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechug de pollo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>        | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Yogur</p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y queso</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla campera</b></p> <p>con verduras<br/>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Gelatina</p>   | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                        |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  |



- 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.

| lunes  | martes  | miércoles  | jueves  | viernes   |
|--|---|--|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>     | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla<br/>Fruta de temporada</p>            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus de garbanzos <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>        |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de alubias campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus de garbanzos <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>Con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                        | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno<br/>Fruta de temporada</p>                             | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>28</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras<br/>Fruta de temporada</p>  | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>Con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                |



Consejos saludables

- 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.

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes  |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>7</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega con guarnición de guisantes</b></p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan <b>8</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>11</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                 | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Yogur</p>  | <p>Lechuga, pepino, maíz <b>15</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>El horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Hummus con pan <b>19</b></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p>Con pimienta, cebolla, zanahoria</p> <p><b>Rustidera de merluza con guarnición de guisantes</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Ensalada de col y zanahoria (sin mayonesa) <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Gelatina</p>  | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde</p> <p><b>Filete de merluza rebosada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                       | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>Con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>28</b></p> <p><b>Ensalada variada con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p>Yogur</p>   | <p>Zanahoria, maíz, olivas <b>29</b></p> <p><b>Guisado de garbanzos juliana</b></p> <p>Con patata, zanahoria, calabacín y puerro</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         |



Consejos saludables

- 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.

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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

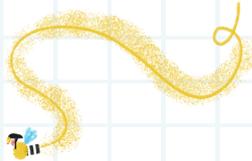
Para cenar:



Si he comido:

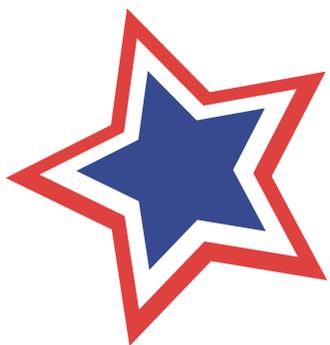
Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



**POSTRES**





## MENÚ NOVIEMBRE

# “TENTACIONES AMERICANAS”

## Coleslaw

(ensalada de col y zanahoria)

## Mac&Cheese

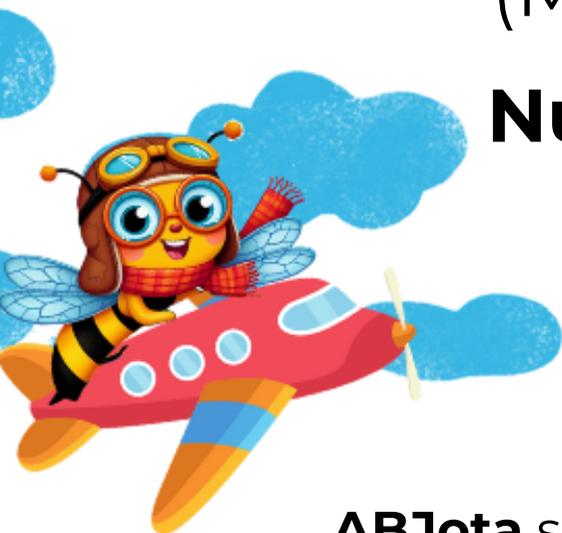
(macarrones con salsa de queso)

## Vuelos de sabores barbacoa

(Muslo de pollo a la barbacoa)

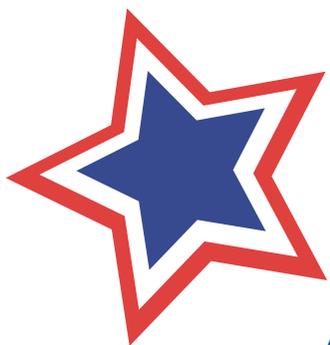
## Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



**ABJota** se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**





## MENÚ NOVEMBRE

**irco**  
alimentar cuidando

### “TEMPTACIONS AMERICANES”

#### **Coleslaw**

(amanida de col i safanòria)

#### **Mac&Cheese**

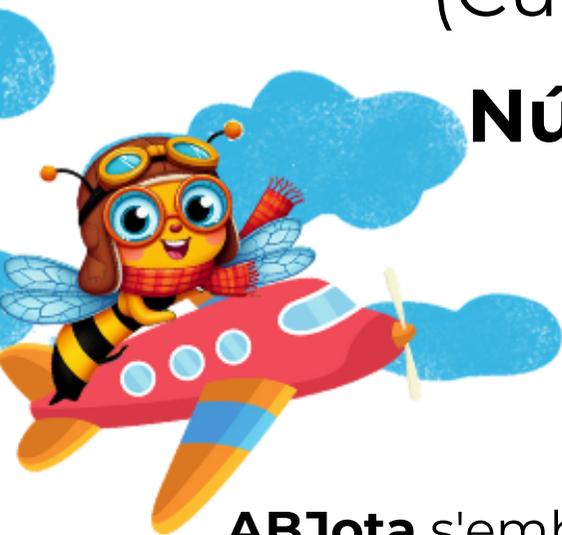
(macarrons amb salsa de formatge)

#### **Vols de sabors barbacoa**

(Cuixa de pollastre a la barbacoa)

#### **Núvols de fruita encapsulada**

(gelatina de sabors)



**ABJota** s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**



[ircosl.com](http://ircosl.com)