

## MENÚ ABRIL

**Nachos con mojo**

**Rancho canario**

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

**Pollo sabroso**

(al horno con salmorejo canario)



**Bizcocho del Teide**

(coca de llanda casera)



**ABJota** naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.

## MENÚ ABRIL

### Natxos amb mojo Ranxo canari

(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

### Pollastre saborós

(al forn amb salmorejo canari)

### Bescuit del Teide

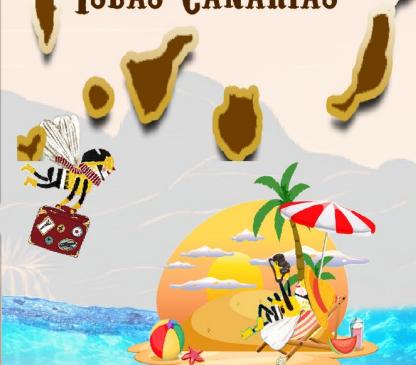
(coca de llanda casolana)



**ABJota** naufraga a les **Illes Canàries**. Allí coneixerà a una comunitat d'abelles locals que l'acullen i ensenyen sobre la **sostenibilitat i la conservació**.

| <b>lunes</b>   | <b>martes</b>   | <b>miércoles</b>  | <b>jueves</b>   | <b>viernes</b>   |
|--|---|---|---|--|
|  | <p>Lechuga, pepino, olivas<br/><b>Canelones gratinados</b><br/>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b><br/>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</p>       | <p>01</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz<br/><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</p>  | <p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br/><b>Sopa cubierta con letras</b><br/>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa</b><br/>con carne de cerdo y ternera con salsa de verduras</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</p>   | <p>03</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas<br/><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro</p> <p><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</p>                                      |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz<br/><b>Crema jardin con crostones caseros</b><br/>crema de calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo adobado con estragon al estilo francés y guisantes</b><br/>al horno</p> <p> CENA: Velouté de temporadas, tortilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</p> | <p>07</p> <p>Lechuga, maíz, pepino<br/><b>Alubias con hortalizas</b><br/>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</p>   | <p>08</p> <p>Lechuga, maiz, pepino<br/><b>Alubias con hortalizas</b><br/>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hummus de garbanzos con tosta</p>  | <p>09</p> <p><b>Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara</b><br/>con leche</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</p>   | <p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda<br/><b>Estopado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br/>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, remolacha<br/><b>Arroz con coliflor y rape</b><br/><b>Jamón serrano y queso</b><br/>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</p>   | <p>14</p> <p>Lechuga, maiz, olivas<br/><b>Potaje de garbanzos con verduritas</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta</p> | <p>15</p> <p>Lechuga, maiz, olivas<br/><b>Potaje de garbanzos con verduritas</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b><br/>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta</p>  | <p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br/><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br/><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>17</p> <p>Festivo</p>   |
| <p>Festivo</p>   | <p>21</p> <p>Festivo</p>  | <p>22</p> <p>Festivo</p>  | <p>23</p> <p>Festivo</p>  | <p>24</p> <p>Festivo</p>   |
| <p>28</p> <p>Festivo</p>   | <p>29</p> <p>Zanahoria, maíz, olivas<br/><b>Coditos italiana</b><br/>con tomate y queso gratinado</p> <p><b>Bacalao rebozado</b><br/>Fruta en conserva</p> <p> CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</p>  | <p>30</p> <p>Nachos con mojo con verduras de pisto<br/><b>Rancho canario</b><br/>con garbanzos y fideos</p> <p><b>Pollo sabroso</b><br/>al salmorejo con especias</p> <p><b>Bizcocho del Teide</b><br/>bizcocho casero</p> <p> CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</p> | <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y VEGANOS<br/>ESTE MENÚ: Este menú incluye platos para personas que padecen alergias y/o intolerancias alimentarias. Aunque se han intentado evitar los alérgenos, no se garantiza su ausencia. (RECOMENDACIONES: Se recomienda que los padres consulten con su médico antes de iniciar cualquier dieta o plan diario un nutricionista. Consultar con el pediatra si el caso de alergia es grave. No obviar consultar a su médico si tiene dudas sobre los platos servidos.)</p> | <p>18</p>  |

# NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



## Sabías que..

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

# Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, ¡y volar la cometa!

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía<br>168kj<br>9kcal   | Grasas<br>38.1g | AGS<br>7.2g | AGM<br>12.2g | AGP<br>14.9g |
|-----------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|
| Carbohidratos de<br>Carbono | Azúcares        | Proteínas   | Sal          |              |
| 86g                         | 19.3g           | 28.8g       | 2.5g         |              |

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema jardí amb crostones casolanes**  
crema amb carabasseta, ceba, safraòria i porro

**Llom adobat amb estragó a l'estil francès i pèsols**  
al forn

 **SOPAR: Veluté de llomella i ou trençats amb espàrrecs i encenalls de pernil salat.** Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Arròs amb coliflor i rap**  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Sopa de sèmola i truita de patata amb formatge.** Fruita

Festiu

Lletuga, pepino, olives  
**Canelons gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Xips crujents de carxofa i peix blau al forn amb salsa de cítrics amb gingebre.**

Lletuga, dacsa, cogembre  
**Fesols amb hortalisses**  
amb safanòria, ceba i carabaseta

**Calamars a la romana**  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Creilles al pobre i costelles de tüt.** Fruita

Lletuga, dacsa, olivas  
**Potatge de cigrons amb verduretes**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Llom saxònia a les herbes provençals**  
al forn

Fruita de temporada  
 **SOPAR: Tomaca a la provençal i llom a les fines herbes.** Fruita

(21)

(22)

(23)

(24)

(25)

Festiu

Safanòria, dacsa, olives  
**Coditos italiana**  
amb tomaca i formatge gratinat  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita en conserva

 **SOPAR: Veluté de bolets i peix blanc a la llimona.** Fruita

 **Nachos amb mojo amb samfaina**  
 **Ranxo canari**  
amb cigrons i fideus  
 **Pollastre saborós**  
al salmorejo amb espècies  
 **Coca del Teide**  
coca casolà

 **SOPAR: Coliflor gratinada al forn amb formatge i truita de pernil serrà.**

(01) **Lletuga, llombarda, dacsa**  
**Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Cuixa de pollastre a l'estil crioll**  
al forn  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Ratatouille i vedella a la milanesa.** Fruita

(08) **Hummus de cigrons amb llesca**  
**Macarrons integrals amb bacó fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Aletes de pollastre rostides**  
al forn  
logurt

 **SOPAR: Gratén de bròquil amb xampinyons i llom amb salsa de pebre.**

(15) **Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**  
**Crema de pastanaga, poma i gingebre**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Amanida grega i salmon de pasta de full amb crema d'espinaacs.** Fruita

(02) **Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**  
**Sopa coberta amb letres**  
d'au i porc amb ou  
**Hamburguesa mixta en salsa**  
amb carn de porc i vedella amb salsa de verdures  
logurt

 **SOPAR: Crema de verdures i llibrets de pit de pollastre.** Fruita

(09) **Lletuga, safanòria, llombarda**  
**Estofat de LLENTILLES ECO llauradores**  
amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Remenat d'ou amb patates de l'oest**  
amb creïlla i formatge  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Amanida caprese i sibia cebada.** Fruita

(16) **Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**  
**Crema de pastanaga, poma i gingebre**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

Festiu

(17) **Festiu**

Festiu

(23) **Festiu**

Festiu

(29) **Nachos amb mojo amb samfaina**  
**Ranxo canari**  
amb cigrons i fideus  
**Pollastre saborós**  
al salmorejo amb espècies  
**Coca del Teide**  
coca casolà

(30) **INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTERFERENTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més habituals a la població (RE 1199/2014).  
- No conté productes que continguin gelatina, ni productes que continguin cel·lulosa, ni productes que continguin lactosa.  
- No conté productes que continguin productes derivats del peix.  
- No conté productes que continguin productes derivats del mar.  
- No conté productes que continguin productes derivats dels insectes.  
- No conté productes que continguin productes derivats dels crustacis.  
- No conté productes que continguin productes derivats dels peixos.  
- No conté productes que continguin productes derivats dels crustacis.

## divendres

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

**Truita de creilla**  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Escalivada de verdures i peix blanc gratinat al forn.** Fruita

(11) **Lletuga, dacsa, olivas**  
**Arròs amb hortalisses**  
amb ceba, safanòria, pimentó i bajoques

**Lluç rostit**  
al forn amb creilla, ceba i pimentó roig  
Fruita de temporada

 **SOPAR: Mongetes verdes amb patates al pebre vermell i peix blanc a les fines herbes.** Fruita

(18)

## NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



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

## Consells saludables

Ara que arriben el bon temps i uns dies de vacances, podem aprofitar per a fer un pícnic i jugar a l'aire lliure, també voler el catelerol!

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

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | AGS       | ACM   | ACP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3468kj             |        |           |       |       |
| 829kcal            | 38.1g  | 7.2g      | 12.2g | 14.9g |
|                    |        |           |       |       |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 86g                | 19.3g  | 28.8g     | 2.5g  |       |

# menú

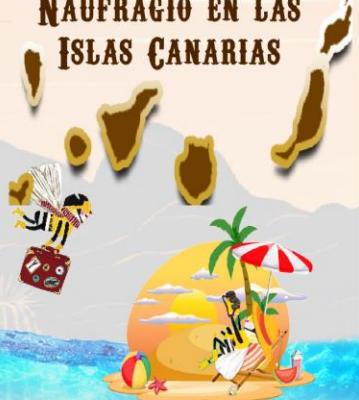
MENÚ NO CERDO

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br>con tomate y queso<br><br><b>Huevo duro con queso</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, lombarda, maíz<br><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Sopa de ave con letras</b><br><br><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b><br>al horno<br><br>Yogur   | Lechuga, zanahoria, olivas<br><br><b>Garbanzos satay</b><br>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro<br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada                                 |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema jardin con crostones caseros</b><br>crema de verduras<br><br><b>Pechuga de pollo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><br><b>Calamares a la romana</b><br><br>Fruta de temporada  | Hummus de garbanzos con tosta<br><br><b>Macarrones integrales con tomate y champiñón</b><br>con queso<br><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br><br>Yogur                     | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><br><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br>con patata y queso<br><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><br><b>Rustidera de merluza</b><br>al horno con patata dado<br><br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br><br><b>Huevo duro con queso</b><br><br>Fruta de temporada  | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><br><b>Pechuga de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br><br>Fruta de temporada                                 | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><br><b>Coditos italiana</b><br>con tomate<br><br><b>Bacalao rebozado</b><br><br>Fruta en conserva  | Nachos con mojo (con pisto)<br><br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br><br>Postre especial               | 29   | 30  |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



# menú

MENÚ HINDÚ

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br>con tomate<br><b>Huevo duro</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con letras</b><br><b>Hamburguesa de ave con samfaina</b><br>al horno<br>Savia de soja   | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos satay</b><br>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                                 |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardin con crostones caseros</b><br>crema de verduras<br><b>Pechuga de pollo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada                  | Hummus de garbanzos con tosta<br><b>Macarrones integrales con tomate y champiñón</b><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Savia de soja                          | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br>con patata (sin queso)<br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><b>Rustidera de merluza</b><br>al horno con patata dado<br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Pechuga de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta de temporada                                 | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Coditos italiana</b><br>con tomate<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta en conserva   | Nachos con mojo (con pisto)<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Savia de soja                 | 30   |    |
| FESTIVO   |   |   |  |   |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

# menú

## MENÚ DIABETES

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|---|---|--|---|
|  | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br>con tomate<br><br>Huevo duro con queso<br><br>Fruta de temporada  | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><br><b>Muslo de pollo asado</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con letras</b><br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Yogur edulcorado  | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada   |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema jardin</b><br>crema de verduras<br><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><br><b>Filete de merluza al caldo corto</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada                             | Hummus de garbanzos<br><br><b>Macarrones integrales con champiñón</b><br><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br><br>Yogur edulcorado                          | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><br><b>Filete de merluza al horno</b><br><br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br><br>Huevo duro con queso<br><br>Fruta de temporada                    | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><br><b>Pechuga de pollo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Fruta de temporada                 | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21   | 22  | 23  | 24   | 25  |
| 28   | Zanahoria, maíz, olivas<br><br><b>Coditos italiana</b><br>con verduras<br><br><b>Filete de merluza al horno</b><br><br>Fruta de temporada   | Pisto de verduras<br><br><b>Garbanzos estofados</b><br>con verduras<br><br><b>Muslo de pollo rustido</b><br>al horno<br><br>Yogur edulcorado                              | 30   |    |
| FESTIVO  |   |   |  |   |
| 29   |   |   |  |   |
|  |   |   |  |   |

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

## Consejos saludables

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-HUEVO-CIRUELA-MANZANA-  
MELOCOTÓN-NECTARINA-PERA

# ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b><br>con tomate<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada permitida   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ternera y cerdo al horno<br>Yogur                  | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada permitida  |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardin</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada permitida       | Hummus de garbanzos con pan<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Yogur  | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con hortalizas de temporada</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><b>Coliflor al pimentón con guarnición de cuscús</b><br>Fruta de temporada permitida |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b><br>Fruta de temporada permitida  | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Crema de zanahoria</b><br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada permitida                          | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>  |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b><br>con tomate<br><b>Lomo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta permitida  | 29<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur   | 30<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur                                    |   |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|--|---|---|--|
|   | <p>Lechuga, olivas, pepino 1<br/><b>Canelones gratinados</b><br/>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso<br/><b>Jamón serrano y queso</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz 2<br/><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br/><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 3<br/><b>Sopa cubierta con letras</b><br/>de ave y cerdo con huevo<br/><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br/>de ternera y cerdo al horno<br/>Yogur</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4<br/><b>Garbanzos con verduras</b><br/><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>   |
| Lechuga, zanahoria, maíz 7<br><b>Crema jardin con crostones caseros</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo adobado al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada permitida | <p>Lechuga, maíz, pepino 8<br/><b>Alubias con hortalizas</b><br/>con zanahoria, cebolla y calabacín<br/><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Hummus de garbanzos con tosta 9<br/><b>Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara</b><br/>con leche<br/><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno<br/>Yogur</p>                  | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10<br/><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con zanahoria, calabacín y cebolla<br/><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br/>con patata y queso<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 11<br/><b>Arroz con hortalizas</b><br/>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br/><b>Rustidera de merluza</b><br/>al horno con patata dado<br/>Fruta de temporada permitida</p> |
| Lechuga, zanahoria, remolacha 14<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada permitida  | <p>Lechuga, maíz, olivas 15<br/><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16<br/><b>Crema de zanahoria</b><br/><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | FESTIVO   | FESTIVO  |
| FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  |
| 21  | 22   | 23  | 24  | 25   |
| FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Coditos italiana</b><br>con tomate<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada permitida  | Nachos con mojo (con pisto) 29<br><b>Rancho canario</b><br>con garbanzos, fideos, carne y chorizo<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Postre especial 30                                      |    |  |

**NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS**

**Sabías que...**
**Consejos saludables**

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|--|---|---|--|
|   | <p>Lechuga, olivas, pepino 1<br/><b>Canelones gratinados</b><br/>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso<br/><b>Jamón serrano y queso</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz 2<br/><b>Olleta alicantina</b><br/>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br/><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 3<br/><b>Sopa cubierta con letras</b><br/>de ave y cerdo con huevo<br/><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br/>de ternera y cerdo al horno<br/>Yogur</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 4<br/><b>Garbanzos con verduras</b><br/><b>Tortilla de patata</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>   |
| Lechuga, zanahoria, maíz 7<br><b>Crema jardin con crostones caseros</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo adobado al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada permitida | <p>Lechuga, maíz, pepino 8<br/><b>Alubias con hortalizas</b><br/>con zanahoria, cebolla y calabacín<br/><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | <p>Hummus de garbanzos con tosta 9<br/><b>Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara</b><br/>con leche<br/><b>Alitas de pollo rustidas</b><br/>al horno<br/>Yogur</p>                  | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10<br/><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br/>con zanahoria, calabacín y cebolla<br/><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br/>con patata y queso<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 11<br/><b>Arroz con hortalizas</b><br/>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br/><b>Rustidera de merluza</b><br/>al horno con patata dado<br/>Fruta de temporada permitida</p> |
| Lechuga, zanahoria, remolacha 14<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada permitida  | <p>Lechuga, maíz, olivas 15<br/><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/><b>Lomo sajonia a las hierbas provenzales</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16<br/><b>Crema de zanahoria</b><br/><b>Solomillo de pollo empanado</b><br/>Fruta de temporada permitida</p>  | FESTIVO   | FESTIVO  |
| FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  |
| 21  | 22   | 23  | 24  | 25   |
| FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Coditos italiana</b><br>con tomate<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada permitida  | Nachos con mojo (con pisto) 29<br><b>Rancho canario</b><br>con garbanzos, fideos, carne y chorizo<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Postre especial 30                                      |    |  |

**NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS**

**Sabías que...**
**Consejos saludables**

# menú

CELÍACO

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|---|--|---|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b><br>con tomate<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>al horno<br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>Fruta de temporada            | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br>de ternera y cerdo al horno<br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>Yogur   | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b><br>Fruta de temporada   |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardin</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada      | Hummus de garbanzos<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br>al horno<br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Yogur | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Estofado de alubias campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br>con patata y queso<br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><b>Rustidera de merluza</b><br>al horno con patata dado<br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada                    | FESTIVO   | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23   | 24  | 25  |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   | FESTIVO   |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b><br>con tomate<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta en conserva                   | 29 Pisto<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur               | 30  |    |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

**menú**

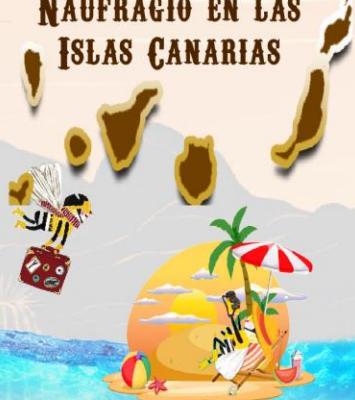
**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE-MANZANA-PERA-  
MELOCOTÓN-NECTARINA**

**ABRIL 25**

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br>con tomate y queso<br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br><br>Fruta de temporada permitida  | Lechuga, lombarda, maíz<br><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Sopa de ave con letras</b><br><br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ternera y cerdo al horno<br><br>Yogur   | Lechuga, zanahoria, olivas<br><br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada permitida  |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema jardin</b><br><br>crema de verduras<br><br><b>Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, maíz, pepino<br><br><b>Alubias con hortalizas</b><br><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br><br>con harina de maíz<br><br>Fruta de temporada permitida      | Hummus de garbanzos con pan<br><br><b>Macarrones integrales con tomate y champiñón</b><br><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br><br>al horno<br><br>Yogur  | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><br><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b><br><br>con patata y queso<br><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Arroz con hortalizas</b><br><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><br><b>Rustidera de merluza</b><br><br>al horno con patata dado<br><br>Fruta de temporada permitida |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br><br>Fruta de temporada permitida   | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br><br>al horno<br><br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema de zanahoria</b><br><br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br><br>con harina de maíz<br><br>Fruta de temporada permitida                      | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><br><b>Coditos italiana</b><br><br>con tomate<br><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br><br>con harina de maíz<br><br>Fruta de temporada permitida                                  | 29<br><br><b>Pisto con pan</b><br><br><b>Garbanzos estofados</b><br><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><br><b>Pollo al salmorejo</b><br><br>al horno<br><br>Yogur                        | 30<br><br>Festivo  | Festivo   |

**NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS**



**Sabías que...**

**Consejos saludables**



| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|--|---|---|--|
|  | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Sopa de ave con letras</b>   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas          | lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas<br><b>Ensalada mixta</b>                   | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b>                                  |
|  | Hamburguesa de ave con samfaina<br>al horno<br>Fruta de temporada  | Muslo de pollo al estilo criollo<br>al horno<br>Fruta de temporada  | Espaguetis salteados con pollo<br>con tomate<br>Yogur de soja                       | Tortilla de patata<br>Fruta de temporada   |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardín</b><br>crema de verduras                       | Hummus de garbanzos con pan<br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde   | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Macarrones integrales con tomate y champiñón</b> | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín |
| Pechuga de pollo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados<br>Fruta de temporada | Rustidera de merluza<br>al horno con patata dado<br>Fruta de temporada   | Revuelto de huevo con patatas del oeste<br>con patata (sin queso)<br>Fruta de temporada                   | Alitas de pollo rustidas<br>al horno<br>Fruta de temporada                          | Filete de merluza rebozada casera<br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada                |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b>             | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Ensalada mediterránea</b>                                 | FESTIVO   | FESTIVO  |
| Pechuga de pollo rebozada casera<br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada               | Panini casero con tomate, verduras y atún<br>Fruta de temporada  | Arroz con coliflor y rape<br>Fruta de temporada   |   |  |
| 21<br>FESTIVO  | 22<br>FESTIVO  | 23<br>FESTIVO   | 24<br>FESTIVO   | 25<br>FESTIVO  |
| Lechuga, tomate, lombarda<br><b>Macarrones italiana</b><br>con tomate                      | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b><br>con tomate, cebolla y zanahoria  | Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate                     |   |  |
| Filete de merluza rebozada casera<br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada              | Tortilla de calabacín<br>Fruta en conserva   | Pollo al salmorejo<br>al horno<br>Yogur de soja   |   |  |
| 28   | 29   | 30  |   |  |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
PESCADO

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b><br>con tomate<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ternera y cerdo al horno<br>Yogur        | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b><br>Fruta de temporada  |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardin</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada       | Hummus de garbanzos con pan<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Yogur                                  | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con hortalizas de temporada</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><b>Coliflor al pimentón con guarnición de cuscús</b><br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b><br>Fruta de temporada  | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada      | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b><br>con tomate<br><b>Lomo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta en conserva                                | 29<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur                                 | 30<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur                          |   |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-  
OLIVO

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b><br>con tomate<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ternera y cerdo al horno<br>Yogur        | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Garbanzos con verduras</b><br><b>Filete de merluza al caldo corto</b><br>Fruta de temporada  |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Crema jardin</b><br>crema de verduras<br><b>Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino<br><b>Alubias con hortalizas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada      | Hummus de garbanzos con pan<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br><b>Alitas de pollo rustidas</b><br>al horno<br>Yogur                                  | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas</b><br>con zanahoria, calabacín y cebolla<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Arroz con hortalizas</b><br>con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde<br><b>Rustidera de merluza</b><br>al horno con patata dado<br>Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas<br><b>Potaje de garbanzos con verduras</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada      | FESTIVO  | FESTIVO   |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |
| FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO   | FESTIVO  | FESTIVO   |
| 28  | Zanahoria, maíz, olivas<br><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b><br>con tomate<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta en conserva                   | 29<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur                                 | 30<br>Pisto con pan<br><b>Garbanzos estofados</b><br>con patata, cebolla, pimiento y tomate<br><b>Pollo al salmorejo</b><br>al horno<br>Yogur                          |   |

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



# menú

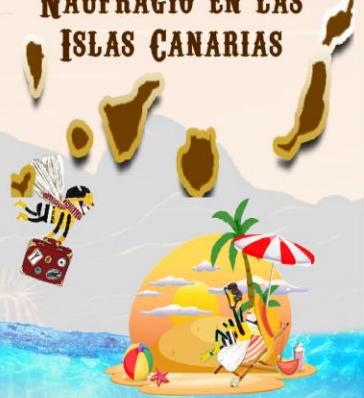
## MENÚ MULTIALERGIA

ABRIL 25

**irco**  
alimentar cuidant

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves   | viernes  |
|---|--|---|--|--|
|   | Lechuga, olivas, pepino<br><b>Ratatouille de verduras permitidas</b>         | Lechuga, lombarda, maíz<br><b>Verduras permitidas asadas</b>                        | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><b>Tomate a la provenzal</b>                                 | Lechuga, zanahoria, olivas<br><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de</b>   |
|   | <b>Jamón serrano</b><br><br>Fruta permitida                                  | <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b><br><br>al horno<br><br>Fruta permitida      | <b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Fruta permitida  | <b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b><br><br>Fruta permitida  |
| Lechuga, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema jardín</b><br><br>sin patata     | Lechuga, maíz, pepino<br><br><b>Milhojas de berenjena y calabacín</b>        | Lechuga, zanahoria, olivas<br><br><b>Champiñones salteados</b>                      | Lechuga, zanahoria, lombarda<br><br><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b> | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Arroz con hortalizas permitidas</b>  |
| <b>Lomo al horno</b><br><br>Fruta permitida                               | <b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br><br>Fruta permitida                  | <b>Alitas de pollo rustidas</b><br><br>al horno<br><br>Fruta permitida              | <b>Jamón serrano</b><br><br>Fruta permitida  | <b>Salteado de magro con verduras permitidas</b><br><br>Fruta permitida  |
| Lechuga, zanahoria, remolacha<br><br><b>Arroz con verduras permitidas</b> | Lechuga, maíz, olivas<br><br><b>Wok de verduras permitidas</b>               | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br><br><b>Crema de zanahoria</b><br><br>sin patata | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>   |
| <b>Jamón serrano</b><br><br>Fruta permitida                               | <b>Lomo a las hierbas provenzales</b><br><br>al horno<br><br>Fruta permitida | <b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br><br>Fruta permitida                           |  |  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>   |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>  |  |  |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>Zanahoria, maíz, olivas</b><br><br><b>Calabacín rehogado</b>              | Pisto con pan<br><br><b>Ratatouille de verduras permitidas</b>                      | <b>30</b><br><br><b>Muslo de pollo rustido</b><br><br>al horno<br><br>Fruta permitida            | <b>Alimentos prohibidos:</b> cacahuetes, nuez, avellana, leche de vaca, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maíz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, cereza, jengibre y pimentón dulce. |
| <b>FESTIVO</b>  | <b>Lomo asado</b><br><br>al horno<br><br>Fruta permitida                     |   |  |  |

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

## Consejos saludables

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

## PRIMEROS PLATOS



## Para cenar:



## Si he comido:



## Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES

