

## MENÚ MAYO

**Empanadillas de la terreta**  
(con tomate y atún)

**Paella Alicantina**

**Frescor mediterráneo**  
(helado)



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





## MENÚ MAIG

**Pastissets de la terreta**  
(amb tomaca i tonyina)

**Paella Alicantina**

**Frescor mediterrani**  
(gelat)



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







De vuelta a casa:  
Lecciones para  
compartir

## Sabías que

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

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

## Consejos saludables

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

-  Ingredientes ECO
-  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	Grasas	AGS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	

**lunes**

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.

**martes**

**miércoles**

**jueves**

1

Festivo


**viernes**

2


Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz

05

 **Guisado de lentejas juliana con arroz**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Calamares a la romana**  
Fruta de temporada


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

Lechuga, zanahoria, remolacha

06


**Crema de verduras campestres**  
patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Lomo adobado a las hierbas provenzales**  
al horno  
Fruta de temporada

 CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta


Lechuga, maíz, pepino

07

 **Garbanzos satay**  
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro


**Revuelto campero**  
con patata, champiñones y pimiento

Fruta de temporada


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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

08


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


**Jamón serrano y queso**  
Yogur


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

Hummus de garbanzos con tosta

09

 **MACARRONES ECO al pesto de limón**  
con tomate y queso

 **Salmon en salsa de puerros**  
al horno  
Fruta de temporada


 CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

12


**Vichysoisse con crostones caseros**  
crema de patata y puerro

**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada


 CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria

13


 **Olleta alicantina**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas


**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, olivas

14

 **Sopa de pescado con estrellitas**  
Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz  
al horno  
Fruta de temporada

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


Lechuga, lombarda, olivas

15

**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo


**Rustidera de merluza**  
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Fruta de temporada


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

Lechuga, maíz, pepino

16

 **LENTEJAS ECO con sofrito de verduras**  
con zanahoria, cebolla y calabacín


**Tortilla rellena de queso**  
Fruta de temporada

 CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

19

**Arroz con salsa de tomate**  
**Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes**  
con carne de cerdo  
Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, pepino

20

 **Garbanzos camperos**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

 CENA: Chips de patatas especiadas y pescado blanco gratinado. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

21

**Sopa minestrone con fideos**  
sopa de verduras


**Crispy chicken**  
hamburguesa de pollo  
Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, lombarda


22

**Crema de calabacín, cebolla y albahaca**  
**Muslo de pollo a las finas hierbas**  
al horno  
Fruta de temporada


 CENA: Calabacín rehogado y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta

Hummus de garbanzos con nachos

23


 **MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara**  
con leche

**Merluza en salsa mery con guisantes**  
al horno con ajo y perejil


 CENA: Arroz con verduras y pavo en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz

26

 **Lentejas a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Orly de merluza con jamón y queso**  
Fruta de temporada


 CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

27

**Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado**  
con carne picada de cerdo y tomate

**Jamón serrano y queso**  
Fruta de temporada

 CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta

.

28

 **Empanadilla de la terreta**  
con tomate y atún


 **Paella alicantina**  
con pollo y magro de cerdo

 **Frescor mediterráneo**  
helado


 CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

29

 **Alubias con verduras especiadas**  
con zanahoria, cebolla y calabacín

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**  
Fruta de temporada

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

.

30

**MENÚ DEL CHEF**  
Fruta de temporada

 CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta





## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta descripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Festiu

Festiu

De volta a casa:  
Lliçons per a  
compartir

## Sabies que

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

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

## Consells saludables


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


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

## Valor nutricional


(Promedi diari del menjar de mig dia)


Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	


Lletuga, safanòria, dacsa  
 **Guisat de llentilles juliana amb arròs**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Calamars a la romana**  
Fruita de temporada


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


Lletuga, safanòria, remolatxa  
**Crema de verdures llauradores**  
creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Llom adobat a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita de temporada




 SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita


Lletuga, dacsa, cogombre  
 **Cigrons satay**  
amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre  
**Remenat campero**  
amb creïlla, xampinyons i pimentó  
Fruita de temporada

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


Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
 **Arròs al forn amb embottit alacantí i tomaca natural**  
amb magre de porc i cigrons  
**Pernil i formatge**  
logurt


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


 **Hummus de cigrons amb llesca**  
 **MACARRONS ECO al pesto de llima**  
amb tomaca i formatge  
 **Salmó amb salsa de porros**  
al forn  
Fruita de temporada


 SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita


Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Vichysoisse amb crostones casolanes**  
crema de creïlla i porro  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita de temporada

 SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita


Lletuga, tomaca, safanòria  
 **Olleta alacantina**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Pizza de york i formatge**  
amb tomaca  
Fruita de temporada


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


Lletuga, dacsa, olivas  
 **Sopa de peix amb estreletes**  
**Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa**  
al forn  
Fruita de temporada

 SOPAR: Rataouille de verdures i llom al pebre. Fruita


Lletuga, llombarda, olivas  
**Arròs tres delícies**  
amb hortalisses, pèsols i titot  
**Lluç rostit**  
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig  
Fruita de temporada


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


Lletuga, dacsa, cogombre  
 **LLENTILLES ECO amb sofregit de verdures**  
amb safanòria, ceba i carabasseta  
**Truita omple de formatge**  
Fruita de temporada

 SOPAR: Pipirina i xuquet de peix blanc. Fruita


Lletuga, safanòria, llombarda  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llonganisses rostides al forn amb base de ceba**  
**caramel·litzada i pèsols**  
amb carn de porc  
Fruita de temporada

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


Lletuga, dacsa, cogombre  
 **Cigrons campers**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada



 SOPAR: Xips de creïlles especiades i peix blanc gratinat. Fruita


Lletuga, dacsa, olivas  
**Sopa minestrone amb fideus**  
sopa de verdures  
**Crispy chicken**  
hamburguesa de pollastre  
Fruita de temporada


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


Lletuga, tomaca, llombarda  
**Crema de carabasseta, ceba i alfàbrega**  
**Cuixa de pollastre a les fines herbes**  
al forn  
Fruita de temporada

 SOPAR: Carabasseta ofegada i pernillets de pollastre rostits. Fruita


 **Hummus de cigrons amb nachos**  
 **MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Lluç en salsa meri amb pèsols**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

 SOPAR: Pèsols amb ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita


Lletuga, safanòria, dacsa  
 **Llentilles a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Orly de lluç amb pernil i formatge**  
Fruita de temporada


 SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Espirals amb salsa bolonyesa i formatge gratinat**  
amb carn picada de porc i tomaca  
**Pernil i formatge**  
Fruita de temporada

 SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxers. Fruita


 **Pastissos de la terreta**  
amb tomaca i tonyina  
 **Paella alacantina**  
amb pollastre i magre de porc  
 **oc de maduixa**  
gelat

 SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas  
 **Fesols amb verdures especiades**  
amb safanòria, ceba i carabasseta  
**Tortilla de creïlla i ceba caramel·litzada**  
Fruita de temporada





 SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita

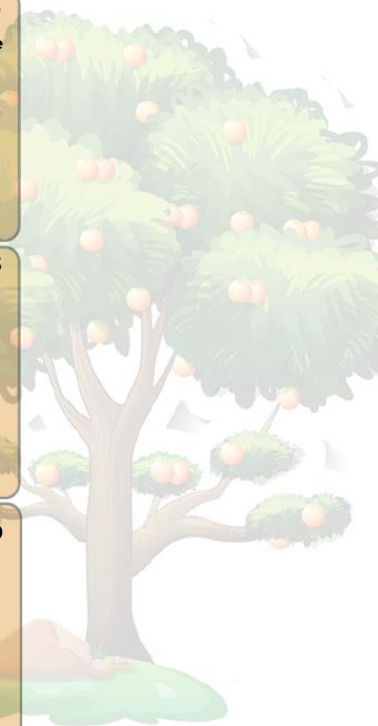
**MENÚ DEL XEF**  
Fruita de temporada

 SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita









lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 5	Lechuga, zanahoria, remolacha 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8	Hummus de garbanzos con tosta 9
<b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos satay</b>	<b>Arroz al horno con pollo y verduras</b>	<b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con patata, puerro, zanahoria y calabacín	con calabaza, leche de coco, soja y cilantro		con tomate y queso
<b>Calamar a la romana</b>	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>	<b>Revuelto campero</b>	<b>Fiambre de pavo y queso</b>	<b>Salmón en salsa de puerros</b>
Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con patata, champiñones y pimienta Fruta de temporada	Yogur	al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, tomate, zanahoria 13	Lechuga, maíz, olivas 14	Lechuga, lombarda, olivas 15	Lechuga, maíz, pepino 16
<b>Vichysoisse con crostones caseros</b>	<b>Olleta alicantina</b>	<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro	con alubias, lentejas, arroz y hortalizas		con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Bacalao rebozado</b>	<b>Pizza de atún</b>	<b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>	<b>Rustidera de merluza</b>	<b>Tortilla rellena de queso</b>
Fruta de temporada	con tomate y queso Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, maíz, pepino 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, lombarda 22	Hummus de garbanzos con nachos 23
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara</b>
Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	sopa de verduras		con leche
Fruta de temporada	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Crispy chicken</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>
	Fruta de temporada	hamburguesa de pollo Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27	28	Lechuga, maíz, olivas 29	30
<b>Lentejas a la jardinera</b>	<b>Espirales salteados con pollo</b>	<b>Empanadillas de tomate y atún</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con tomate y queso		con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Varitas de merluza</b>	<b>Fiambre de pavo y queso</b>	<b>Paella de pollo y verduras</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b>	<b>Menú del chef</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre especial (HELADO)	Fruta de temporada	Fruta de temporada







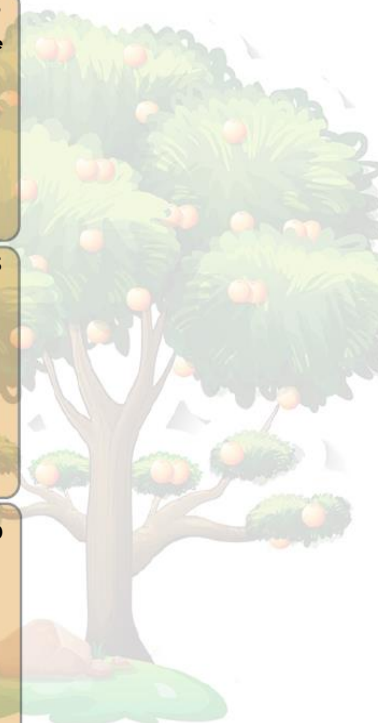


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Calamar a la romana</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz al horno con pollo y verduras</b> <b>Fiambre de pavo</b> Savia de soja	Hummus de garbanzos con tosta <b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b> con tomate <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Vichysoisse con crostones caseros</b> crema de patata y puerro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Pizza de atún</b> con tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Rustidera de merluza</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos <b>MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara</b> con leche <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate <b>Fiambre de pavo</b> Fruta de temporada	<b>Empanadillas de tomate y atún</b> <b>Paella de pollo y verduras</b> Savia de soja	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	<b>Menú del chef</b> Fruta de temporada
26	27	28	29	30







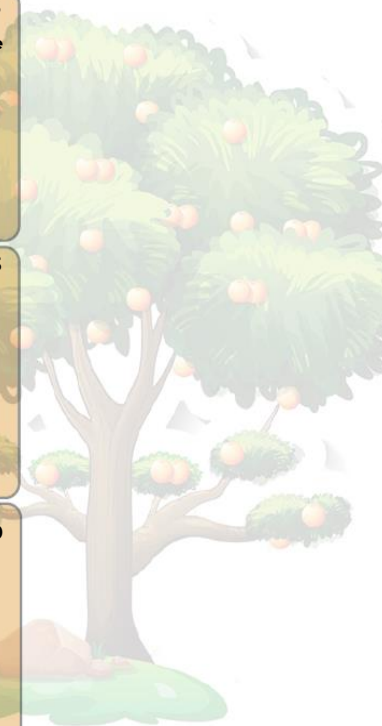


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 5	Lechuga, zanahoria, remolacha 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8	Hummus de garbanzos 9
<b>Guisado de lentejas juliana</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz al horno con pollo y verduras</b>	<b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con patata, puerro, zanahoria y calabacín			
<b>Filete de merluza la limón</b>	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Salmón en salsa de puerros</b>
al horno	al horno			al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur edulcorado	Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, tomate, zanahoria 13	Lechuga, maíz, olivas 14	Lechuga, lombarda, olivas 15	Lechuga, maíz, pepino 16
<b>Vichyssoise</b>	<b>Olleta alicantina</b>	<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro	con alubias, lentejas, arroz y hortalizas		con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Filete de merluza al horno</b>	<b>Pechuga de pollo a la plancha</b>	<b>Muslo de pollo asado</b>	<b>Merluza al caldo corto</b>	<b>Tortilla francesa</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, maíz, pepino 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, lombarda 22	Hummus de garbanzos 23
<b>Arroz con verduras</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>MACARRONES ECO con champiñones</b>
	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	sopa de verduras		
<b>Pechuga de pollo a la plancha</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Abadejo al horno</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27	28	Lechuga, maíz, olivas 29	30
<b>Lentejas a la jardinera</b>	<b>Espirales salteados con pollo</b>	<b>Pisto de verduras asadas</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta		sin tomate frito	con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Filete de merluza al vapor</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Paella de pollo y verduras</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Menú del chef</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur edulcorado	Fruta de temporada	Fruta de temporada









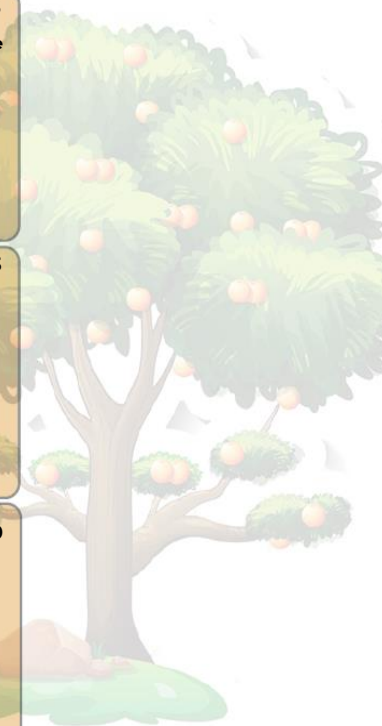
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
Lechuga, zanahoria, maíz 5 <b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 6 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 <b>Arroz con magro y verduras</b>  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Yogur	Hummus de garbanzos con pan 9 <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</b> con tomate <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 12 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 13 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 14 <b>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 15 <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo <b>Rustidera de merluza</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 16 <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda 19 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b> con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 20 <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b> sopa de verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 22 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan 23 <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27 <b>Macarrones "sin gluten" saltados con pollo</b> con tomate <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada permitida	28 <b>Pisto de verduras con tosta de pan casera</b>  <b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo Yogur	Lechuga, maíz, olivas 29 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada permitida	30 <b>Menú del chef</b> Fruta de temporada permitida











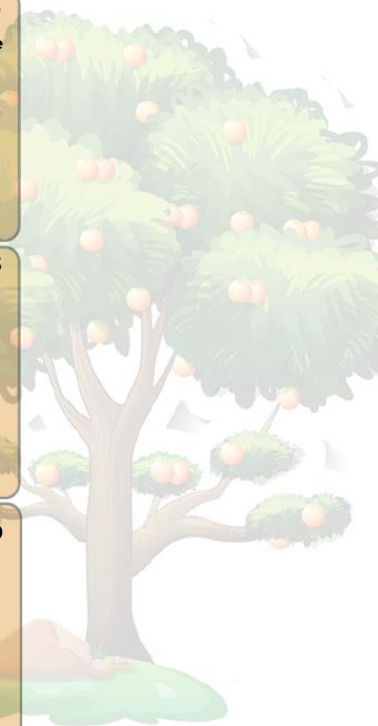
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Calamar a la romana</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>6</b> <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b> <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada permitida	<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> <b>FESTIVO</b>
Lechuga, remolacha, maíz <b>12</b> <b>Vichysoisse con crostones caseros</b> crema de patata y puerro <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>13</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>14</b> <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Rustidera de merluza</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>16</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>19</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b> con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino <b>20</b> <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>21</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Crispy chicken</b> hamburguesa de pollo Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>22</b> <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada permitida	Humus de garbanzos con nachos <b>23</b> <b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Orly de merluza relleno de york y queso</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>27</b> <b>Espiraes gratinados a la boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada permitida	<b>28</b> <b>Empanadillas de tomate y atún</b> <b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo Postre especial (HELADO)	Lechuga, maíz, olivas <b>29</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada permitida	<b>30</b> <b>Menú del chef</b> Fruta de temporada permitida











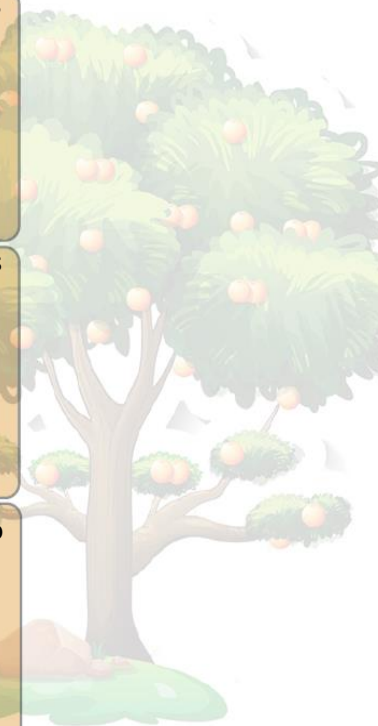
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz <b>5</b>	Lechuga, zanahoria, remolacha <b>6</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>7</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>8</b>	Hummus de garbanzos con tosta <b>9</b>
<b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</b>	<b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con patata, puerro, zanahoria y calabacín		con costilla de cerdo y garbanzos	con tomate y queso
<b>Calamar a la romana</b>	<b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b>	<b>Revuelto campero</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Salmón en salsa de puerros</b>
Fruta de temporada permitida	al horno Fruta de temporada permitida	con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada permitida	con costilla de cerdo y garbanzos Yogur	al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>12</b>	Lechuga, tomate, zanahoria <b>13</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>14</b>	Lechuga, lombarda, olivas <b>15</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>16</b>
<b>Vichyssoise con crostones caseros</b>	<b>Olleta alicantina</b>	<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro	con alubias, lentejas, arroz y hortalizas		con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Bacalao rebozado</b>	<b>Pizza de york y queso</b>	<b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>	<b>Rustidera de merluza</b>	<b>Tortilla rellena de queso</b>
Fruta de temporada permitida	con tomate Fruta de temporada permitida	al horno Fruta de temporada permitida	con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>19</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>20</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>21</b>	Lechuga, tomate, lombarda <b>22</b>	Hummus de garbanzos con nachos <b>23</b>
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b>
	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	sopa de verduras		con leche
<b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b>	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Crispy chicken</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Merluza en salsa mery con guisantes</b>
con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	hamburguesa de pollo Fruta de temporada permitida	al horno Fruta de temporada permitida	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b>	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>27</b>	<b>Empanadillas de tomate y atún</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>29</b>	<b>30</b>
<b>Lentejas a la jardinera</b>	<b>Espiraletas gratinadas a la boloñesa</b>	<b>Paella alicantina</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con carne picada de cerdo, tomate y queso	con pollo y magro de cerdo	con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Orly de merluza relleno de york y queso</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>		<b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b>	<b>Menú del chef</b>
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Postre especial (HELADO)	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida











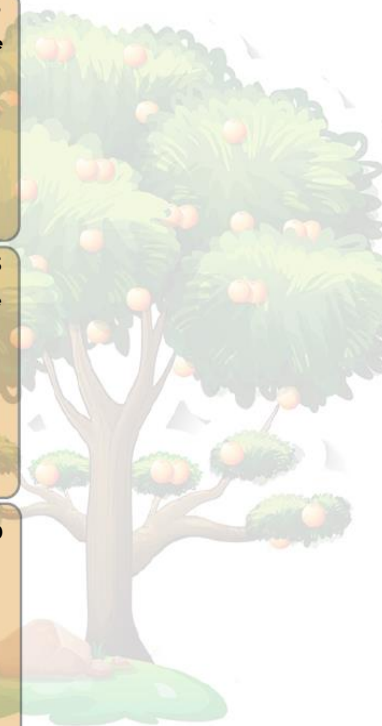
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 5	Lechuga, zanahoria, remolacha 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8	Hummus de garbanzos 9
<b>Guisado de alubias juliana con arroz</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz con magro y verduras</b>	<b>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con patata, puerro, zanahoria y calabacín			con tomate
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b>	<b>Revuelto campero</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Salmón en salsa de puerros</b>
con harina de maíz	al horno	con patata, champiñones y pimienta	Yogur	al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, tomate, zanahoria 13	Lechuga, maíz, olivas 14	Lechuga, lombarda, olivas 15	Lechuga, maíz, pepino 16
<b>Vichyssoise</b>	<b>Alubias con verduras</b>	<b>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>Alubias con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro			con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</b>	<b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>	<b>Rustidera de merluza</b>	<b>Tortilla francesa</b>
con harina de maíz	con tomate	al horno	con cebolla, pimienta y patata al horno	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, maíz, pepino 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, lombarda 22	Hummus de garbanzos 23
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>
	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	sopa de verduras		
<b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b>	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Merluza en salsa mery con guisantes</b>
con carne de cerdo		con harina de maíz	al horno	al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27	28	Lechuga, maíz, olivas 29	30
<b>Alubias a la jardinera</b>	<b>Macarrones "sin gluten" saltados con pollo</b>	<b>Pisto de verduras con pan "sin gluten"</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con tomate		con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Paella alicantina</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b>	<b>Menú del chef</b>
con harina de maíz		con pollo y magro de cerdo		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 <b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	6 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada permitida	7 <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada permitida	1 <b>FESTIVO</b> Yogur	2 <b>FESTIVO</b> Fruta de temporada permitida
12 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	13 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b> Fruta de temporada permitida	14 <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada permitida	15 <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo <b>Rustidera de merluza</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	16 <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida
19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b> con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	20 <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	21 <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	22 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada permitida	23 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida
26 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	27 <b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada permitida	28 <b>Pisto de verduras con tosta de pan casera</b> <b>Paella alicantina</b> con pollo y magro de cerdo Yogur	29 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada permitida	30 <b>Menú del chef</b> Fruta de temporada permitida











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
Lechuga, zanahoria, maíz 5 <b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 6 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Revuelto campero</b> con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8 <b>Arroz al horno con pollo y verduras</b>  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Yogur de soja	Hummus de garbanzos con pan 9 <b>MACARRONES ECO al pesto de limón</b> con tomate <b>Salmón en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12 <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 13 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 14 <b>Sopa de pescado con estrellitas</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 15 <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo <b>Rustidera de merluza</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 16 <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 20 <b>Garbanzos camperos</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 22 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 23 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b>  <b>Merluza en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27 <b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	28 <b>Pisto de verduras con tosta de pan casera</b>  <b>Paella de pollo y verduras</b> Yogur de soja	Lechuga, maíz, olivas 29 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	30 <b>Menú del chef</b> Fruta de temporada











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 5	Lechuga, zanahoria, remolacha 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8	Hummus de garbanzos con pan 9
<b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz con magro y verduras</b>	<b>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con patata, puerro, zanahoria y calabacín			con tomate
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b>
con harina de maíz	al horno		Yogur	al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, tomate, zanahoria 13	Lechuga, maíz, olivas 14	Lechuga, lombarda, olivas 15	Lechuga, maíz, pepino 16
<b>Vichyssoise</b>	<b>Olleta alicantina</b>	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro	con alubias, lentejas, arroz y hortalizas		con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Lomo a las hierbas provenzales</b>	<b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b>	<b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>	<b>Rustidera de lomo</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>
al horno		al horno	con cebolla, pimienta y patata al horno	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, maíz, pepino 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, lombarda 22	Hummus de garbanzos con pan 23
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>
	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	sopa de verduras		
<b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Magro con hortalizas</b>
con carne de cerdo		con harina de maíz	al horno	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27	Lechuga, maíz, olivas 28	Lechuga, maíz, olivas 29	
<b>Lentejas a la jardinera</b>	<b>Macarrones "sin gluten" saltados con pollo</b>	<b>Pisto de verduras con tosta de pan casera</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	con tomate		con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Lomo rebozado casera</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Paella alicantina</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Menú del chef</b>
con harina de maíz		con pollo y magro de cerdo		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada



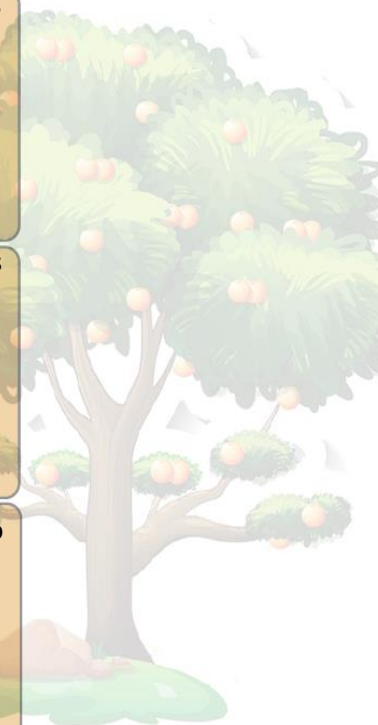


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 5	Lechuga, zanahoria, remolacha 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 8	Hummus de garbanzos con pan 9
<b>Guisado de lentejas juliana con arroz</b>	<b>Crema de verduras campestres</b>	<b>Garbanzos con verduras</b>	<b>Arroz con magro y verduras</b>	<b>Macarrones "sin gluten" al pesto de limón</b>
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con patata, puerro, zanahoria y calabacín			con tomate
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Salmón en salsa de puerros</b>
con harina de maíz	al horno		Yogur	al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 12	Lechuga, tomate, zanahoria 13	Lechuga, maíz, olivas 14	Lechuga, lombarda, olivas 15	Lechuga, maíz, pepino 16
<b>Vichyssoise</b>	<b>Olleta alicantina</b>	<b>Sopa de pescado con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz tres delicias</b>	<b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b>
crema de patata y puerro	con alubias, lentejas, arroz y hortalizas		con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo	con zanahoria, cebolla y calabacín
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b>	<b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>	<b>Rustidera de merluza</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>
con harina de maíz		al horno	con cebolla, pimiento y patata al horno	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, maíz, pepino 20	Lechuga, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, lombarda 22	Hummus de garbanzos con pan 23
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos camperos</b>	<b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b>	<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>
	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	sopa de verduras		
<b>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b>	<b>Merluza en salsa mery con guisantes</b>
con carne de cerdo		con harina de maíz	al horno	al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 26	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 27	28	Lechuga, maíz, olivas 29	30
<b>Lentejas a la jardinera</b>	<b>Macarrones "sin gluten" saltados con pollo</b>	<b>Pisto de verduras con tosta de pan casera</b>	<b>Alubias con verduras especiadas</b>	
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con tomate		con zanahoria, cebolla y calabacín	
<b>Filete de merluza rebozada casera</b>	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Paella alicantina</b>	<b>Jamón serrano y queso</b>	<b>Menú del chef</b>
con harina de maíz		con pollo y magro de cerdo		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>Alimentos prohibidos:</b> cacahuets, nuez, avellana, leche de vaca, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maiz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, cereza, jengibre y pimentón dulce.</p>			1 FESTIVO	2 FESTIVO
<p>Ensalada permitida 5</p> <p><b>Tomate a la provenzal</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 6</p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Lomo adobado a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 7</p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 8</p> <p><b>Arroz con magro y verduras permitidas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 9</p> <p><b>Ratatouille de verduras permitidas</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada permitida 12</p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 13</p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 14</p> <p><b>Champiñones salteados</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 15</p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Rustidera de lomo</b></p> <p>con verduras permitidas (Sin patata)</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 16</p> <p><b>Milhojas de berenjena y calabacín</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada permitida 19</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 20</p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 21</p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 22</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 23</p> <p><b>Espinacas salteadas con especias</b></p> <p><b>Magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada permitida 26</p> <p><b>Milhojas de berenjena y tomate</b></p> <p><b>Lomo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 27</p> <p><b>Calabacín rehogado</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 28</p> <p><b>Pisto de verduras permitidas</b></p> <p><b>Paella alicantina</b></p> <p>con pollo y magro de cerdo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida 29</p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>30</p> <p><b>Menú del chef</b></p> <p>Fruta permitida</p>





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:

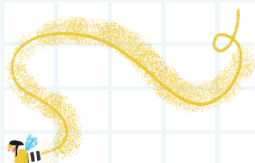
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

## SEGUNDOS PLATOS



## POSTRES



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