

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 **Iliçons apreses** en cada continent, que compartirà amb les seues germanes abelles.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				
Lechuga, zanahoria, maíz ⑥Guisado de lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Calamares a la romana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ⑥Crema de verduras campesinas patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino ⑥Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento Fruta de temporada	Festivo	Festivo
⑥CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta	⑥CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta	⑥CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta		
Lechuga, remolacha, maíz Vichysoisse con crostones caseros crema de patata y puerro Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria ⑥Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⑥Sopa de pescado con estrellitas Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ⑥Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	⑥Hummus de garbanzos con tostado ⑥MACARRONES ECO al pesto de limón con tomate y queso ⑥Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
⑥CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta	⑥CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón serrano. Fruta	⑥CENA: Ratatouille de verduras y lomo a la pimienta. Fruta	⑥CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo asadas. Fruta	⑥CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino ⑥Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas ⑥Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Crispy chicken hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda ⑥Crema de calabacín, cebolla y albahaca Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	⑥Hummus de garbanzos con nachos ⑥MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil ⑥CENA: Patatas al horno con cebolla y pavo en salsa de tomate. Fruta
⑥CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta	⑥CENA: Chips de patatas especiadas y pescado blanco gratinado. Fruta	⑥CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta	⑥CENA: Calabacín rehogado y jamoncitos de pollo asados. Fruta	⑥CENA: Patatas al horno con cebolla y pavo en salsa de tomate. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz ⑥Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz ⑥Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Jamón serrano y queso Fruta de temporada	⑥Empanadilla de la terreta con tomate y atún ⑥Paella alicantina con pollo y magro de cerdo ⑥Frescor mediterráneo helado	Lechuga, maíz, olivas ⑥Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Menú del Chef Fruta de temporada
⑥CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta	⑥CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta	⑥CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta	⑥CENA: Tumbet mallorquín y pavo a las finas hierbas. Fruta	⑥CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta

De vuelta a casa:
Lecciones para compartir

Sabías que

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

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

Consejos saludables

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

- ⑥Ingredientes ECO
- ⑥Pescado sostenible
- ⑥De temporada
- ⑥Fuente de omega 3
- ⑥Gastronomía local
- ⑥Sugerencia CENA
- ⑥Proteína vegetal
- ⑥Día menú temático
- ⑥Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3506kj 838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
86g	18.7g	31.3g		2.7g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

Lletuga, safanòria, dacsa
⑤ **Guisat de llentilles juliana amb arròs**
amb ceba, safanòria, carabassetxa i pimentó

Calamars a la romana
Fruita de temporada

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

Lletuga, remolatxa, dacsa
⑫ **Vichysoisse amb crostons casolanes**
crema de creïlla i porro
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

 SOPAR: Xampinyons salteats i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
⑯ **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 serrí. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
⑯ **Llentilles a la jardinera**
amb ceba, safanòria, carabassetxa i pimentó
Orly de lluç amb pernil i formatge
Fruita de temporada

 SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
⑥ **Crema de verdures llauradores**
creïlla, porro, safanòria i carabassetxa

Llom adobat a les herbes provençals
al forn
Fruita de temporada

 SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
⑬ **Olleta alacantina**
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Pizza de york i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

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

Lletuga, dacsa, cogembre
⑯ **Cigrons campers**
amb ceba, safanòria, carabassetxa i pimentó roig
Truita de creïlla
Fruita de temporada

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
⑯ **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

dimecres



dijous

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
⑯ **Arròs al forn amb embotit 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

Lletuga, llombarda, olivas
⑯ **Arròs tres delícies**
amb hortalisses, pèsols i tito
Lluç rostit
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig

 SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de tito rostites. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
⑯ **Crema de carabassetxa, ceba i alfàbrega**
Cuixa de pollastre a les fines herbes
al forn

 SOPAR: Carabassetxa ofegada i pernillets de pollastre rostitos. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas
⑯ **Pestes amb verdures especiades**
amb safanòria, ceba i carabassetxa
Tortilla de creïlla i ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

 SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita

divendres

Festiu

2

Hummus de cigrons amb llesca
⑯ **MACARRONS ECO al pesto de llima**
amb tomaca i formatge

Salmó amb salsa de porros
al forn

 SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, dacsa, cogembre
⑯ **COLLENTILLES ECO amb sofregit de verdures**
amb safanòria, ceba i carabassetxa
Truita omple de formatge
Fruita de temporada

 SOPAR: Pipirrira i xuquet de peix blanc. Fruita

Hummus de cigrons amb naco
⑯ **MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara**
amb llet
Lluç en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert

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

MENÚ DEL XEF
Fruita de temporada

 SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita

De volta a casa:
Lliçons per a compartir

Sabies que

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

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

Consells saludables

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

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega 3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

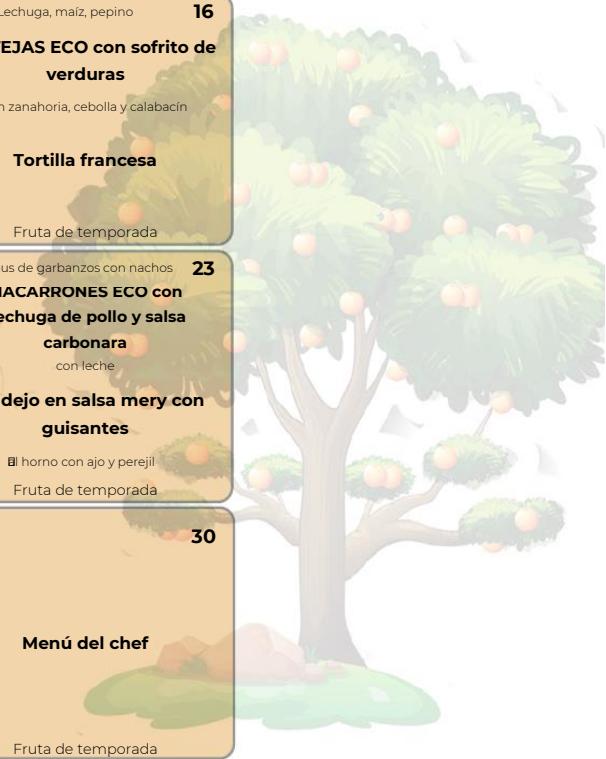
Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3506kj 838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidrats de Carboni 86g	18.7g	31.3g	2.7g	

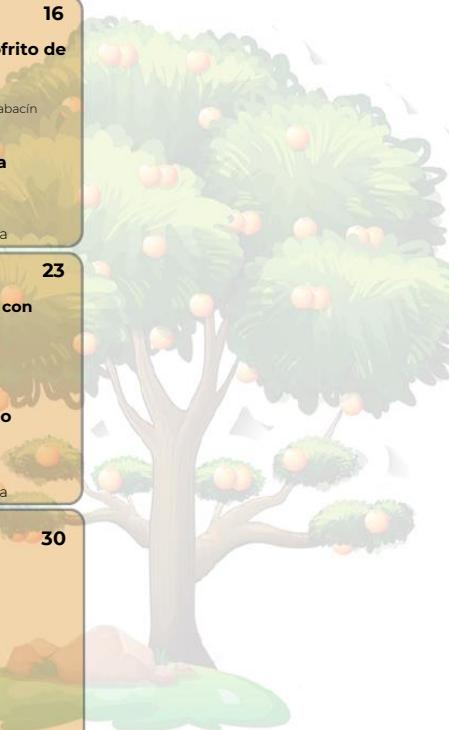
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Calamar a la romana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Muslo de pollo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



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

De vuelta a casa:
Lecciones para
compartir

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



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

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Calamar a la romana Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos con verduras boniñ patata, champiñones y pimiento Revuelto campero Fruta de temporada permitida	FESTIVO	FESTIVO Hummus de garbanzos con tosta MACARRONES ECO al pesto de limón con tomate y queso Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz Vichyssoise con crostones caseros crema de patata y puerro Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Sopa de pescado con estrellitas al horno Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla rellena de queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Crispy chicken hamburguesa de pollo Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda Crema de calabacín y cebolla con albahaca al horno Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con nachos MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Merluza en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas a la jardinera Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Orly de merluza relleno de york y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Espirales gratinados a la boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	28 Empanadillas de tomate y atún Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Postre especial (HELADO)	Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	30 Menú del chef Fruta de temporada permitida

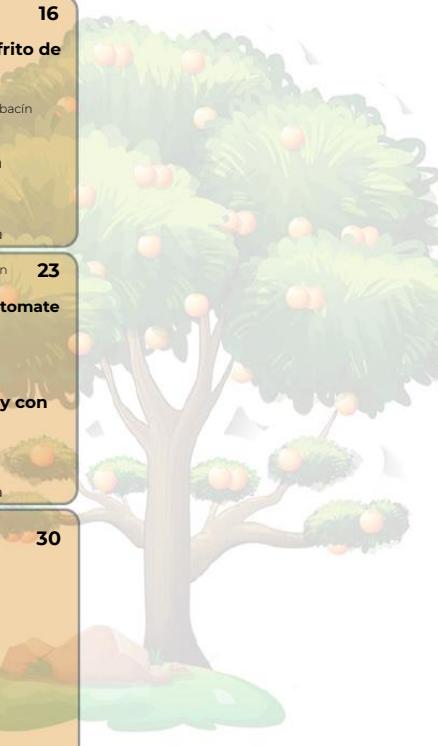


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de alubias juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos con verduras boniñ patata, champiñones y pimiento Revuelto campero Fruta de temporada		1 FESTIVO
Lechuga, remolacha, maíz Vichysoisse crema de patata y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias con verduras con tomate Pizza "sin gluten" de jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Sopa de pescado con fideos "sin gluten" al horno Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con magro y verduras Yogur	2 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos "sin gluten" sopa de verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	3 Hummus de garbanzos Macarrones "sin gluten" al pesto de limón con tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Pisto de verduras con pan "sin gluten" con pollo y magro de cerdo Paella alicantina Yogur	Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	4 FESTIVO
				5  De vuelta a casa: Lecciones para compartir
				6  Alubias con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada
				7  Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
				8  Merluza en salsa mery con guisantes Fruta de temporada
				9 Menú del chef Fruta de temporada
				10

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



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

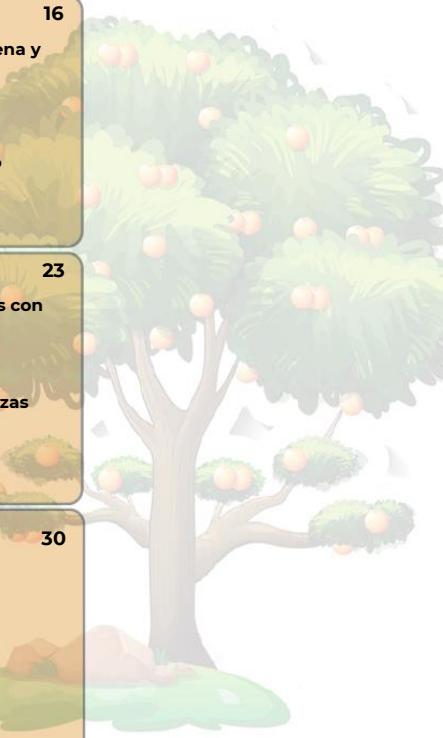


lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos con verduras Fruta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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, zanahoria, maíz Guisado de lentejas juliana con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos con verduras Fruta de temporada		1 FESTIVO
5	6	7		
Lechuga, remolacha, maíz Vichysoisse crema de patata y puerro Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Sopa de pescado con fideos "sin gluten" al horno Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con magro y verduras Yogur	8 FESTIVO
12	13	14	15	9
Lechuga, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada y guisantes con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos "sin gluten" sopa de verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pollo Rustiderra de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	10 Macarrones "sin gluten" al pesto de limón con tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
19	20	21	22	16
Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Pisto de verduras con tosta de pan casera con pollo y magro de cerdo Yogur	Lechuga, tomate, lombarda Crema de calabacín y cebolla con albahaca al horno Muslo de pollo a las finas hierbas Fruta de temporada	11 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Jamón serrano y queso Fruta de temporada
26	27	28	29	23
Lechuga, zanahoria, maíz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Yogur	Lechuga, maíz, olivas Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín Jamón serrano y queso Fruta de temporada	12 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
30				
				 De vuelta a casa: Lecciones para compartir

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Alimentos prohibidos: 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.				
Ensalada permitida Tomate a la provenzal Pechuga de pollo al limón al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Crema de verduras permitidas sin patata Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Jamón serrano Fruta permitida	Ensalada permitida Arroz con magro y verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada permitida Ratatouille de verduras permitidas sin patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
Ensalada permitida Crema de verduras permitidas sin patata Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Panini casero con tomate, verduras permitidas y jamón serrano Fruta permitida	Ensalada permitida Champiñones salteados Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Arroz con verduras permitidas Rustidera de lomo con verduras permitidas (sin patata) Fruta permitida	Ensalada permitida Milhojas de berenjena y calabacín Jamón serrano Fruta permitida
Ensalada permitida Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Jamón serrano Fruta permitida	Ensalada permitida Wok de verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada permitida Crema de calabacín sin patata Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Espinacas salteadas con especias Magro con hortalizas permitidas Fruta permitida
Ensalada permitida Milhojas de berenjena y tomate Lomo asado al horno Fruta permitida	Ensalada permitida Calabacín rehogado Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	Ensalada permitida Pisto de verduras permitidas Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Fruta permitida	Ensalada permitida Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Jamón serrano Fruta permitida	30 Menú del chef Fruta permitida



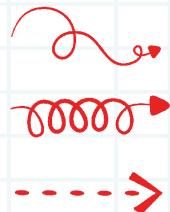
En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la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

PRIMEROS PLATOS



Si he comido:

Para cenar:

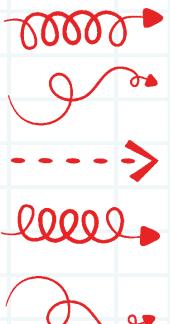


SEGUNDOS PLATOS



Si he comido:

Para cenar:



POSTRES

