

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <sup>02</sup></p> <p><b>Crema de brocoli con crostones caseros</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en adobo casero. Fruta</i></p>	<p><sup>03</sup>  Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Paninis caseros con bastones de boniato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <sup>04</sup></p> <p> <b>Garbanzos con leche de coco y calabaza</b></p> <p>con soja y cilantro</p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>05</sup></p> <p><b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y goulash de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <sup>06</sup></p> <p> <b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <sup>09</sup></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Salmorejo y revuelto de huevo con jamón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <sup>10</sup></p> <p> <b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pisto asado con tosta de pan y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <sup>11</sup></p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y sepia en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <sup>12</sup></p> <p> <b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <sup>13</sup></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p> <b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras asadas y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <sup>16</sup></p> <p> <b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Vichyssoise y huevos con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <sup>17</sup></p> <p> <b>Garbanzos camperos</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho de sandía y pavo asado. Fruta</i></p>	<p><sup>18</sup> <b>Hummus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo y ternera con pan de hamburguesa, queso y Ketchup</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p><sup>19</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>20</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><sup>23</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>24</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>25</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>26</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><sup>27</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><sup>30</sup></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			



## SABÍAS QUE

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

## CONSEJOS SALVABLES

Con la llegada del calor, es importante mantenernos hidratados. No olvides comer alimentos frescos como ensaladas y frutas, y lleva siempre contigo una botella de agua. ¡Desde IRCO te deseamos un feliz verano!

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

## Valor nutricional


(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	





## dilluns

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Crema de bròquil amb crostones casolanes**  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada


 SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en adob casolà. Fruita

## dimarts

 Hummus de cigrons amb llesca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Llongnaissees rostides al forn**  
de carn de porc amb ceba  
Fruita de temporada

 SOPAR: Paninis casolans amb bastons de moniato. Fruita

## dimecres

Lletuga, tomaca, pepino  
 Cigrons amb llet de coco i carbassa  
amb soja i coriandre  
**Aletes de pollastre torrades**  
al forn  
Fruita de temporada


 SOPAR: Bròcoli paradís i ous al plat. Fruita


## dijous

Lletuga, safanòria, olives  
**Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara**  
amb llet  
**Lluç rostit**  
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig  
Fruita de temporada

 SOPAR: Creïlles gratinades i goulash de titot. Fruita

## divendres

Lletuga, dacsa, olives  
 **LENTILLES ECO a la jardineria amb arròs**  
amb safanòria, ceba i carabasseta  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita de temporada

 SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita







## SABIES QUE

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

## CONSILLS SALVABLES

Amb l'arribada de la calor, és important mantindre'ns hidratats. No oblidis menjar aliments frescos com a ensalades i fruites, i porta sempre amb tu una botella d'aigua. Des de IRCO et desitgem un feliç estiu!

 Ingredients ECO Peix sostenible De temporada Font d'omega 3 Gastronomia local Suggestiment 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	ACS	AGM	AGP
4008kj				
958kcal	50.2g	10.9g	16.7g	18.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
87g	21.3g	33.1g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli con crostones caseros</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con leche de coco y calabaza</b></p> <p>con salsa de soja y cilantro</p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LIENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Rollitos de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Don alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Fiambre de pavo y queso</b></p> <p>Helado de nata y chocolate</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Don garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Don cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b></p> <p>pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave completa con patatas fritas caseras</b></p> <p>con pan de hamburguesa, queso y Ketchup</p> <p>Helado de nata y chocolate</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli con crostones caseros</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con leche de coco y calabaza</b></p> <p>con salsa de soja y cilantro</p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con pechuga de pollo y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LIENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Rollitos de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Fiambre de pavo</b></p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b></p> <p>pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Humus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave completa con patatas fritas caseras</b></p> <p>con pan de hamburguesa y Kéetchup</p> <p>Mini polos</p>	<b>19</b>	<b>20</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos <b>3</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con champiñones</b></p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>18</b></p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<b>19</b>	<b>20</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>3</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Aroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo-ternera con pan y queso</p> <p>Yogur</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli con crostones caseros</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Aroz con setas</b></p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b></p> <p>pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Humus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo y ternera con pan de hamburguesas, mostaza y ketchup</p> <p>Yogur</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli con crostones caseros</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara</b></p> <p>con leche</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Aroz con setas</b></p> <p><b>Orly de merluza con jamón y queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado</b></p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al curry</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo adobado en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Fish &amp; Chips</b></p> <p>pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Humus de garbanzos con nachos</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo y ternera con pan de hamburguesas, mostaza y ketchup</p> <p>Yogur</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Helado de nata y chocolate</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de alubias</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Hummus de garbanzos con tosta "sin gluten" casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo-ternera con pan "sin gluten"</p> <p>Helado de nata y chocolate</p>	<b>19</b>	<b>20</b>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo-ternera con pan y queso</p> <p>Yogur</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>3</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Aroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria,maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Bon garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b></p> <p>conharina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con patatas fritas caseras</b></p> <p>con pan</p> <p>Mini polos</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de lomo</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Lomo rebozado casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria,maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con patatas fritas caseras</b></p> <p>conharina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo-ternera con pan y queso</p> <p>Mini polos</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>3</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>de carne de cerdo con cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>6</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>9</b></p> <p><b>Aroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>Bon alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria,maíz <b>11</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Mini polos</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>Bon garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, olivas <b>16</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>17</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p>Bon cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas fritas caseras</b></p> <p>conharina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta casera al horno</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas fritas caseras</b></p> <p>de cerdo-ternera con pan y queso</p> <p>Mini polos</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada permitida <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>3</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Salteado de hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Alitas de pollo asadas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Calabacín rehogado</b></p> <p><b>Rustidera de lomo</b></p> <p>al horno con verduras permitidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada permitida <b>9</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>10</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p>sin patata</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Verduras asadas permitidas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>hortalizas permitidas al horno (sin patata)</p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Ensalada permitida <b>16</b></p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo en salsa española</b></p> <p>al horno con hortalizas permitidas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>17</b></p> <p><b>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>con verduras permitidas</p> <p><b>Hamburguesa de ave al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>Alimentos prohibidos:</b> cacahuetes, nuez, avellana, leche de vaca, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maíz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, naranja, mandarina, cereza, jengibre y pimentón dulce.</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALVABLES



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

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES





# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, sandía y melón entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

¡Este mes te invitamos a disfrutar de las legumbres de una manera diferente! Prueba nuestra crema bretona de alubias con hortalizas. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

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

