



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz **MACARRONES ECO al pomodoro e funghi** con champiñones y salsa de tomate **Platija en tempura** Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pechuga de pollo en salsa. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Polleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Revuelto de huevo con patatas del oeste** con patata y queso Fruta de temporada

CENA: Sopa de cebolla y pescado blanco al limón. Fruta

Chips caseros de vegetales frescos **Sopa de picadillo con fideos** de ave y cerdo con huevo **Hamburguesa mixta con samfalna** de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada

CENA: Escalivada y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, maíz, pepino **Arroz caldoso con acelgas de temporada** **Filete de merluza gratinada con ajoaceite** al horno Yogur

CENA: Crema de patata y verduras y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema Griega** con garbanzos y verduras **Cazuela de magro en salsa** con hortalizas Fruta de temporada

CENA: Ensalada templada de cous-cous y pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda **Crema arcoiris** de zanahoria y remolacha **Crispy chicken** pollo rebozado Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y shaksuka. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **Espirales con salsa de calabaza y queso** **Merluza en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con guarnición de arroz y brócoli. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Estofado de LENTEJAS ECO** con cebolla, calabacín y pimiento **Tortilla de patata** Fruta de temporada

CENA: Crema de boniato y pescado blanco con al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas **Arroz del senyoret** con pescado y marisco **Lomo a la portuguesa** con champiñón, pimiento rojo y puerro Yogur

CENA: Champiñones salteados al ajillo y pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **Alubias con verduras especiadas** con zanahoria, cebolla y calabacín **Pizza de york y queso** con tomate Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **Lentejas a la jardinera con arroz** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Merluza rellena de jamón y queso** Fruta de temporada

CENA: Crema de judías Bobby y lomo en salsa de zanahoria. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Cocido completo** con garbanzos, magro, patata y hortalizas Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **Arroz con salsa de tomate** **Longanizas en salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada

CENA: Ensalada de quinoa y huevos rotos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **Alubias a la hortelana** con cebolla, zanahoria, calabacín **Tortilla rellena de queso** Yogur

CENA: Pescado azul con verduras al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche **Rustidera de merluza con guisantes** con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada **CENA: Pavo a la naranja con berenjena asada.** Fruta

Lechuga, maíz, olivas **Crema de bullit con crostones caseros** patata, zanahoria, cebolla, judías verdes **Lomo adobado en salsa** al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada

CENA: Pescado blanco con verduras en papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino **Arroz de montaña** al horno con cebolla y especias **Bacalao rebozado** Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso **Huevo duro con jamón serrano** Yogur

CENA: Vychissoise y pescado azul con boniato al horno. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **Hummus de garbanzos con nachos** **Cous cous con verduras** **Pollo estilo Oriente Medio** Kéfir

CENA: Salteado de arroz con verduras y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda **Potaje de garbanzos** con verduras **Tortilla de patata y calabacín** Fruta de temporada

CENA: Sopa de tapioca y hojaldre de queso y verduras. Fruta

RECETAS PARA COMPARTIR: AMISTAD



NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

CONSEJOS SALUDABLES

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. ¡Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3573kj		
854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g





di lluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, dacsa
MACARRONS ECO al pomodoro e funghi
amb xampinyons i salsa de tomaca
Palaia en tempura
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pit de pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Polleta alacantina
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Remenat d'ou amb patates de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de ceba i peix blanc a la llima. Fruita

Xips casolans de vegetals frescos
Sopa de picada amb fideus
d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb samfaina
de vedella i porc al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Escalivada i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Arròs caldós amb bledes de temporada
Filet de lluç gratinat amb allioli
al forn
logurt

SOPAR: Crema de creïlla i verdures i llom al pebre. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema Grega
amb cigrons i verdures
Cassola de magre amb salsa
amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida temperada de cous-cous i peix blau amb verdures al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema arcoiris
de safanòria i remolatxa
Crispy chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i shaksuka. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Espirals amb salsa de carabassa i formatge
Lluç en salsa meri amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb guarnició d'arròs i brècoli. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Estofat de LLENTILLES ECO
amb ceba, carabasseta i pimentó
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de moniato i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, safanòria, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Llom a la portuguesa
amb xampinyó, pimentó roig i porro
logurt

SOPAR: Xampinyons saltats amb allada i pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre
Fesols amb verdures especiades
amb safanòria, ceba i carabasseta
Pizza de york i formatge
amb tomaca
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Llenties a la jardineria amb arròs
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Lluç farcit de pernil i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bajoca Bobby i llom en salsa de safanòria. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
Putxero complet
amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures torrades i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb salsa de tomaca
Longanisses en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de quinoa i ous trencats. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives
Fesols a a l'hortolana
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita omple de formatge
logurt

SOPAR: Peix blau amb verdures al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Espaguetis amb bacó fumat i salsa carbonara
amb llet
Lluç rostit amb pèsols
amb ceba, pebrot i patata al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Títot a la taronja amb albergínia rostida. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Crema de bullit amb crostones casolans
creïlla, safanòria, ceba, bajoques
Llom adobat en salsa
al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blanc amb verdures en papillote. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs de muntanya
al forn amb ceba i espècies
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa Minestrone i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Ou dur amb pernil
logurt

SOPAR: Vichissoise i peix blau amb moniato al forn. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
Cous cous amb verdures
Pollastre estil Orient Mitjà
Kéfir

SOPAR: Saltat d'arròs amb verdures i legirat d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda
Potatge de cigrons
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada verda i pasta fullada de formatge i verdures. Fruita

RECEPTES PER A COMPARTIR: AMISTAT



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

CONSELLS SALUDABLES

Dormir bé i menjar sa fan que tingues més energia, millors idees i un cor fort. Cuida les teues hores de somni i creixeràs feliç i sa!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3573kj		
854kcal	38.5g	7.7g 12.5g 14.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
91g	23.7g	29.0g 2.5g





RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de pavo con hortalizas guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Pollo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cocido completo</p> <p>sin carne</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Muslo de pollo en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>Kéfir</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de pavo con hortalizas guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Pollo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cocido completo</p> <p>Bon garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Muslo de pollo en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo con pisto asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Salteado de pavo con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo rústido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Muslo de pollo rústido</p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Muslo de pollo con cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Merluza al caldo corto con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostons</p> <p>Pechuga de pollo con hortalizas asadas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de alubias</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Garbanzos a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Ensalada mixta con queso</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Lomo adobado en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio con patatas fritas</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Platija en tempura</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de picadillo con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Crispy chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 11</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Merluza rellena de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit con crostones caseros</p> <p>patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Lomo adobado en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con cebolla y especias</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Pollo estilo Oriente Medio con patatas fritas</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla rellena de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi</p> <p>Bon champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>con huevo</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de pavo con hortalizas guisadas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Espirales estilo italiana</p> <p>sin queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Pollo a la portuguesa</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y atún</p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>con huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>sin carne</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis a la toscana</p> <p>sin queso</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Muslo de pollo en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones salteados con pollo</p> <p>con tomate, sin queso</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



SABÍAS QUE:

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de pollo</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Lomo</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, maíz 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 4</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Chips caseros de vegetales frescos 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 6</p> <p>Arroz caldoso con acelgas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p>Crema griega</p> <p>con garbanzos y verduras</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso</p> <p>Merluza en salsa mery con guisantes</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 12</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO</p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lomo a la portuguesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 14</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 17</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de abadejo</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>sin huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, magro, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 19</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, calabacín, puerro y queso</p> <p>Rustidera de abadejo con guisantes</p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Crema de bullit</p> <p>sin crostones</p> <p>Lomo en salsa</p> <p>al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino 25</p> <p>Arroz de montaña</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 27</p> <p>Sopa de fideos "sin gluten" con verduras</p> <p>Pollo al horno rustido</p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>

RECETAS PARA
COMPARTIR: **AMISTAD**



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria



RECETAS PARA
COMPARTIR: AMISTAD



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 27 se servirá
en función de la alergia,
intolerancia o condición
alimentaria

Alimentos prohibidos: 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.

		miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida 3	Ensalada permitida 4	Ensalada permitida 5	Ensalada permitida 6	Ensalada permitida 7
Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata)	Verduras salteadas con guarnición de arroz	Wok de verduras permitidas	Arroz caldoso con acelgas de temporada	Crema de verduras permitidas
Lomo asado	Jamón serrano	Lomo al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Cazuela de magro en salsa con hortalizas permitidas
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 10	Ensalada permitida 11	Ensalada permitida 12	Ensalada permitida 13	Ensalada permitida 14
Crema de zanahoria y remolacha sin patata	Verduras salteadas con guarnición de arroz	Parrillada de verduras	Paella de verduras con verduras permitidas	Tumbet mallorquín al horno con tomate y hortalizas permitidas (sin patata)
Pechuga de pollo en su jugo	Lomo asado al horno	Pechuga de pollo plancha	Lomo a la portuguesa con hortalizas permitidas	Lomo al horno
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 17	Ensalada permitida 18	Ensalada permitida 19	Ensalada permitida 20	Ensalada permitida 21
Verduras salteadas con guarnición de arroz	Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata)	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras campestres sin patata	Wok de verduras permitidas
Magro con hortalizas permitidas	Guisado de pavo con verduras permitidas	Pechuga de pollo en su jugo	Lomo al horno	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 24	Ensalada permitida 25	Ensalada permitida 26	Ensalada permitida 27	Ensalada permitida 28
Crema de zanahoria sin patata	Arroz de verduras al horno con verduras permitidas	Tumbet mallorquín al horno con tomate y hortalizas (sin patata)	Parrillada de verduras	Verduras salteadas con guarnición de arroz
Lomo en salsa con hortalizas permitidas	Lomo rústido al horno	Jamón serrano	Pollo al horno rústido	Lomo al horno
Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Fruta de temporada permitida	Postre permitido*	Fruta de temporada permitida



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

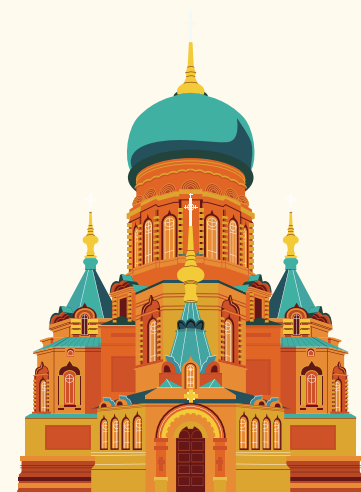
**CLUB DEL BUEN
COMER**

Hummus con nachos

Cous cous con verduras

**Pollo al estilo Oriente
Medio (con comino,
canela y cúrcuma)**

**Kéfir
(de sabor de fresa)**



ABJota descubre que los **alimentos saludables** no solo la fortalecen, sino que **también pueden alegrar a los demás**. Con entusiasmo, crea recetas nutritivas y las comparte con su colmena, demostrando que compartir hace más feliz y fuerte a toda la comunidad. Únete al **Club del Buen Comer**.



ircosl.com



NOVIEMBRE

MENÚ ESPECIAL

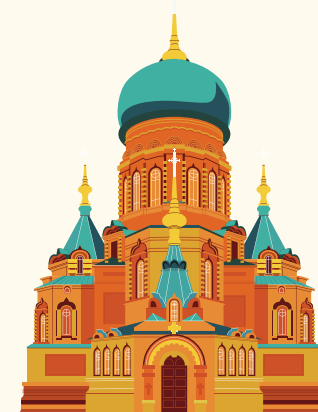
**CLUB DEL BON
MENJAR**

Hummus con natxos

Cous cous amb verdures

Pollastre a l'estil Orient Mitjà
(amb comí, canyella i
cúrcuma)

Quefir
(de sabor fresa)



ABJota descobreix que els **aliments saludables** no sols l'enfortixen, sinó que **també poden alegrar als altres**. Amb entusiasme, crea receptes nutritives i les compartix amb el seu buc, demostrant que compartir fa més feliç i fort a tota la comunitat. Uneix-te al **Club del Bon Menjar**.



ircosl.com

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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, acelgas, remolacha, puerro, mandarina y naranja 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 probamos nuestra crispy chicken! Pollo con un crujiente rebozado que gusta a todos, tanto niños como mayores, además acompaña una crema rica en vitaminas ¡Ambos platos están riquísimos!

Consejo saludable

Dormir bien y comer sano hacen que tengas más energía, mejores ideas y un corazón fuerte. Cuida tus horas de sueño y crecerás feliz y sano. ¡Dulces sueños!

