



# MARZO

## MOMENTO ZEN

**irco**  
alimentar cuidando

**Edamame**  
(vainas de soja)

**Espaguetis estilo Oriental**  
(con verduras y salsa de soja)

**Pollo agridulce**  
(al horno)

**Es campur**  
(macedonia de frutas  
con leche de coco)



**ABJota**, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



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



# MARÇ

## MOMENT ZEN

**irco**  
alimentar cuidando

**Edamame**  
(baines de soja)

**Espaguetis estil Oriental**  
(amb verdures i salsa de soja)

**Pollastre agredolç**  
(al forn)

**Es campur**  
(macedònia de fruites  
amb llet de coco)



**ABJota**, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats. Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten **sentir-se millor i més enèrgica**. Sent el **Moment Zen** amb el nostre menú especial de març



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



### SABÍAS QUE

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

MARZO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

### CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

### lunes

Lechuga, zanahoria, lombarda **02**  
**Crema de verduras**  
**Hamburguesa mixta en salsa lionesa**  
 carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla  
 Fruta de temporada  
*CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta*

### martes

Lechuga, tomate, remolacha **03**  
**Guiso de garbanzos** con hortalizas  
**Merluza empanada**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Brócoli al vapor y pavo a la naranja. Fruta*

### miércoles

Hummus de garbanzos con nachos **04**  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
**Alitas de pollo rustidas** al horno  
 Fruta de temporada  
*CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta*

### jueves

Lechuga, tomate, maíz, pepino **05**  
**Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara** con leche  
**Entremeses variados**  
 Yogur  
*CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta*

### viernes

Lechuga, zanahoria, maíz **06**  
**Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta*

Lechuga, zanahoria, olivas **09**  
**Crema Saint Germain con pera** con guisantes  
**Pollo empanado**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta*

Lechuga, maíz, pepino **10**  
**Sopa de cocido con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Cocido completo** con garbanzos, magro, patata y hortalizas  
 Fruta de temporada  
*CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta*

Lechuga, maíz, olivas **11**  
**Espaguetis a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas  
**Filete de merluza al limón** al horno  
 Yogur  
*CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta*

Lechuga, zanahoria, remolacha **12**  
**Arroz con tomate**  
**Albóndigas en salsa** con salsa de hortalizas  
 Fruta de temporada  
*CENA: Panaché de verduras y pescado azul al vapor. Fruta*

Lechuga, lombarda, olivas **13**  
**Potaje de lentejas jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín  
**Tortilla de patata**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Pizza casera de verduras. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria **16**  
**Crema de calabaza y coco**  
**Pizza de atún** con queso y tomate  
 Fruta de temporada  
*CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz **17**  
**Alubias juliana** con zanahoria, calabacín y puerro  
**Revuelto de setas**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Paella valenciana** con pollo, judía verde y garrofón  
**Entremeses variados**  
 Yogur  
*CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta*

**Festivo** **19**

**Festivo** **20**

Lechuga, zanahoria, remolacha **23**  
**Crema Dubarry** de coliflor con queso  
**Lomo sajonia en salsa de hortalizas** al horno con verduras  
 Fruta de temporada  
*CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta*

Lechuga, lombarda, maíz **24**  
**Garbanzos estofados** con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza  
**Tortilla francesa con queso**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Calabaza especiada con muslos de pollo al horno. Fruta*

Lechuga, maíz, olivas **25**  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Rustidera de merluza** al horno con patata, cebolla y pimiento rojo  
 Yogur  
*CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta*

**Edamame** vainas de soja **26**  
**Espaguetis al estilo oriental** con verduras y salsa de soja  
**Pollo agridulce** al horno  
**Es Campur** macedonia de frutas con leche de coco  
*CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta*

Lechuga, zanahoria, olivas **27**  
**LENTEJAS ECO** campestres con zanahoria, calabacín y cebolla  
**Bacalao rebocado**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Crema de espinacas y lomo en salsa de verduras. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz **30**  
**Arroz especiado con tomate**  
**Longanizas rustidas al horno** con guarnición de verduras salteadas  
 Fruta de temporada  
*CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta*

Lechuga, remolacha, olivas **31**  
**Alubias con verduras** con cebolla, puerro y zanahoria  
**Sabroso de merluza**  
 Fruta de temporada  
*CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta*

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.

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.4g



### dilluns

Lletuga, safanòria, llombarda **02**  
**Crema de verdures**  
**Hamburguesa mixta en salsa lionesa**  
 carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

### dimarts

Lletuga, tomaca, remolatxa **03**  
**Guisat de cigrons**  
 amb hortalisses  
**Lluç empanat**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Bròcoli al vapor i titot a la taronja. Fruita

### dimecres

Hummus de cigrons amb nachos **04**  
**Arròs amb floricol i ajetes**  
**Aletes de pollastre rostides**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

### dijous

Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre **05**  
**Macarrons integrals amb bacó fumat i salsa carbonara**  
 amb llet  
**Entremesos variats**  
 logurt  
 SOPAR: Crema de carlot i peix blau al papillote. Fruita

### divendres

Lletuga, safanòria, dacsa **06**  
**Olleta alacantina**  
 amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **09**  
**Crema Saint Germain amb pera**  
 amb pèsols  
**Pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **10**  
**Sopa de putxero amb fideus**  
 d'au i porc amb ou i cigrons  
**Putxero complet**  
 amb cigrons, magre, creïlles i hortalisses  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas **11**  
**Espaguetis a la siciliana**  
 amb olives negres, albergínia i hortalisses  
**Filet de lluç a la llima**  
 al forn  
 logurt  
 SOPAR: Crema de carabassa i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **12**  
**Arròs amb tomaca**  
**Mandonguilles en salsa**  
 amb salsa de hortalisses  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Panaché de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, olivas **13**  
**Potatge de llenties jardineria**  
 amb ceba, safanòria, carabasseta  
**Truita de creïlla**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **16**  
**Crema de carabassa i coco**  
**Pizza amb tonyina**  
 amb formatge i tomaca  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verduretes. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa **17**  
**Fesols juliana**  
 amb safanòria, carabasseta i porro  
**Regirat de bolets**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **18**  
**Paella valenciana**  
 amb safanòria, carabasseta i garrofo  
**Entremesos variats**  
 logurt  
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, safanòria, remolatxa **23**  
**Crema Dubarry**  
 de floricol amb formatge  
**Llom saxònia en salsa d'hortalisses**  
 al forn amb verdures  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa **24**  
**Cigrons estofats**  
 amb safanòria, ceba, carabasseta i carabassa  
**Truita francesa amb formatge**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Carabassa especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas **25**  
**Arròs tres delícies**  
 amb hortalisses, pèsols i pernil dolç  
**Lluç rostit**  
 al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig  
 logurt  
 SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

**Edamame**  
 baines de soja  
**Espaguetis a l'estil oriental**  
 amb verdures i salsa de soja  
**Pollastre agredolç**  
 al forn  
**Es Campur**  
 macedònia de fruites amb llet de coco  
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **27**  
**LENTILLES ECO campestres**  
 amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Crema d'espinacs i llom en salsa de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa **30**  
**Arròs especial amb tomaca**  
**Llongnaises rostides al forn**  
 amb guarnició de verdures saltades  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives **31**  
**Fesols amb verdures**  
 amb ceba, porro i safanòria  
**Saborós de lluç**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

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

## SABIES QUE

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

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

## CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- 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			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
3614kj			
864kcal	38.9g		7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal
88g	19.5g	33.5g	2.4g



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, acelunas</p> <p><b>Macarrones integrales con hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo vegetariano</b></p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Rollitos de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Patata al horno con menestra de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>sin fiambre</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Pasta Oriental</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel con verduras</b></p> <p>Es campur (macedonia con bebida de</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Pollo halal rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara con pollo halal</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave halal con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo halal, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Pollo halal en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Pollo halal en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>sin fiambre</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Pasta Oriental</b></p> <p><b>Pollo halal agridulce</b></p> <p>Es campur (macedonia con bebida de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tosta de pan con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sin huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Pollo en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tosta de pan con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y atún</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Patatas gratinadas con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y atún</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado</b></p> <p>sin queso</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Pollo en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y atún</b></p> <p>sin queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</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>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, acetunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</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>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, acetunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</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>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas salteadas</b></p> <p><b>Pollo en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con verduras y atún</b></p> <p>con queso, sin tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas salteadas</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Alimentos NO permitidos: Zumo, miel, tomate frito, chucherías, galletas, cereales tipo de desayuno, bollería, manzana, pera, melocotón y ciruela.</b></p> <p><b>No repetir fruta el mismo día</b></p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado y hortalizas</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>sin tomate, sin queso</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas salteadas</b></p> <p><b>Pollo en salsa de hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con verduras y atún</b></p> <p>sin queso, sin tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>sin tomate, sin queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas salteadas</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Alimentos NO permitidos: Zumo, miel, tomate frito de bote, ketchup, chucherías, galletas, cereales tipo de desayuno, bebidas embotelladas distintas del agua, productos procesados que contengan azúcar, bollería industrial, manzana, pera, melocotón y ciruela. Lácteos y productos derivados que los contengan.</b></p>		

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Triturado de ave Fruta triturada	3 Triturado de ave Fruta triturada	4 Triturado de ave Fruta triturada	5 Triturado de ave Fruta triturada	6 Triturado de ave Fruta triturada
9 Triturado de ave Fruta triturada	10 Triturado de ave Fruta triturada	11 Triturado de ave Fruta triturada	12 Triturado de ave Fruta triturada	13 Triturado de ave Fruta triturada
16 <b>FESTIVO</b>	17 Triturado de ave Fruta triturada	18 Triturado de ave Fruta triturada	19 Triturado de ave Fruta triturada	20 Triturado de ave Fruta triturada
23 Triturado de ave Fruta triturada	24 Triturado de ave Fruta triturada	25 Triturado de ave Fruta triturada	26 Triturado de ave Fruta triturada	27 Triturado de ave Fruta triturada
30 Triturado de ave Fruta triturada	31 Triturado de ave Fruta triturada	<p>Servir 600 ml de alimento triturado.</p> <p><b>Alimentos permitidos:</b> Pollo (pechuga o muslo), calabacín, puerro, tomate, judías verdes, cebolla tierna, zanahoria, ajo, patata, aceite de oliva y sal</p>		



CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, acelunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</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>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de alubias jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Pasta Oriental</b></p> <p><b>Pollo agridulce</b></p> <p>Es campur (macedonia con leche de</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>Alubias campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> sin patata</p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos <b>4</b></p> <p><b>Salteado de guisantes encebollados</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado y queso</b></p> <p>Yogur edulcorado</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave</b> sin pasta, ni arroz, ni patata. Con huevo</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain</b> sin patata</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Salteado de pollo con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b> sin patata</p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos <b>20</b></p> <p><b>Brócoli paraíso</b> cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b> sin patata</p> <p><b>Lomo al horno con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b> con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Milhojas de berenjena y calabacín</b></p> <p><b>Pollo al horno</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b> con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Filete de abadejo al vapor</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> hortalizas al horno (sin patata)</p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b> con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Este menú esta confeccionado a partir de las indicaciones citadas en el informe médico.</b></p> <p><b>Alimentos prohibidos:</b> Postres y zumos azucarados, bollería, patata, pan, pizza, margarina, rebozados/empanados.</p> <p><b>Alimentos de libre consumo:</b> verdura y hortalizas, carne, legumbres, pescado, queso, huevo, Postres sin azúcar, fiambres, frutos secos, aceitunas, especias.</p> <p><b>Añadir 1 vez/semana: pasta o arroz</b></p>		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Merluza empanada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con salsa carbonara</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</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>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo empanado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Pizza de atún</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b></p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</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>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Sabroso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

\*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>2</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>3</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Macarrones integrales con pollo salteado y queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b></p> <p><b>Olleta alicantina</b></p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>con huevo</p> <p><b>Cocido completo</b></p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>12</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Potaje de lentejas jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con queso</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>17</b></p> <p><b>Alubias juliana</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Revuelto de setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>Hummus de garbanzos con pan <b>20</b></p> <p><b>Macarrones ECO toscana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y queso</p> <p><b>Pollo al horno con guisantes</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>23</b></p> <p><b>Crema Dubarry</b></p> <p>de coliflor con queso</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>25</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>26</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con verduras</b></p> <p><b>Pollo al horno en su jugo</b></p> <p>Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>27</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO campestres</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>30</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, lombarda, olivas <b>31</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p>con calabaza, zanahoria, puerro y patata</p> <p><b>Pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			

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

**PRIMEROS PLATOS**

**Si he comido:**



**Para cenar:**



**Si he comido:**

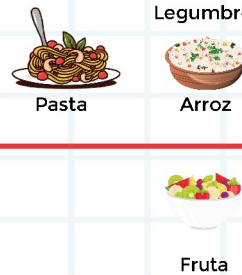


**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**



# 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 marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, 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 incluimos en el menú nuestra **CREMA SAINT GERMAIN CON PERA**: proteína vegetal, fibra y toque dulce natural en perfecta armonía. Una manera muy rica de comer fruta. Te animas a probarla?

## Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

