

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>			<p>Festivo</p>	1
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>04</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza rebocado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>05</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla rellena</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos</p> <p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>07</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>08</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Putxero completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros variados. Fruta</p>
<p>Crudités de verduras frescas</p> <p>11</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>12</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>13</p> <p>Guisado de lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Ensalada de otoño</p> <p>14</p> <p>lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos</p> <p>★ Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>15</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>18</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>19</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Bacalao rebocado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>20</p> <p>★ Coleslaw ensalada de col</p> <p>★ Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>★ Vuelos de sabores barbacoa alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>22</p> <p>Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</p>	
<p>Chips caseros de boniato</p> <p>25</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémolá y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>26</p> <p>Arroz a la campesina con verduras</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>27</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>29</p> <p>★ Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta</p>	

“La gran partida”
Tentaciones americanas

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.
NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables
Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

- 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	Crasas	ACS	ACM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.</p>			<p>Festiu</p>	<p>1</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa i formatge</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita farcida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinada amb alloli al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carbassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>Crema de pèsols i pera</p> <p>Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</p>
<p>Crudités de verdures fresques</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb roses de floricol</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Abadejo en salsa meri amb pèsols al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Guisat de lletilles juliana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Amanida de tardor lletuga, llombarda, rave, olives, ou i formatge</p> <p>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>Fesols amb verdures especiades amb hortalisses</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs</p> <p>Ous al forn amb ratatouille amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Crema grega amb cigrons, carbassa, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó. Fruita</p>	<p>Coleslaw amanida de col</p> <p>Mac & Cheese macarrons amb salsa de formatge</p> <p>Vols de sabors barbacoa alites de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Panzanella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p>Arròs caldós amb pollo amb safanòria, ceba i pimentó</p> <p>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>
<p>Xips casolans de moniato</p> <p>Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p>Llom saxònia a la jardineria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Arròs a la campesina amb verdures</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carbasseta, ceba i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita</p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Canelones gratinados amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Regirat del xef ou amb creïlla i companatge cuit</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</p>

“La gran partida”

Tentacions americanes

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

Consells saludables

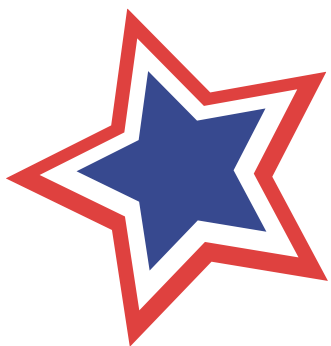
Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



MENÚ NOVIEMBRE

“TENTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(ensalada de col)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Vuelos de sabores barbacoa

(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)

Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



ABJota se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**





MENÚ NOVEMBRE

“TEMPTACIONS AMERICANES”

Coleslaw

(amanida de col)

Mac&Cheese

(macarrons amb salsa de formatge)

Vols de sabors barbacoa

(aletes de pollastre rostides amb salsa barbacoa)

Núvols de fruita encapsulada

(gelatina de sabors)



ABJota s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria con queso Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias a la hortelana con hortalizas Magro de cerdo asado Fruta de temporada	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crudités caseros 11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Pollo encebollado con patatas Fruta de temporada	Ensalada de otoño SIN HUEVO Arroz con magro Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz 15 Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria 21 Macarrones "sin gluten" con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan 22 Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 26 Arroz a la campesina Bon verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Magro guisado Fruta de temporada



Consejos saludables


- 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	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales salteados con calabaza	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos
Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	Filete de merluza al vapor al horno	Lomo al horno con pisto asado	Pollo guisado con hortalizas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Crudités caseros 11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13		Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	Alubias con verduras especiadas
Pechuga de pollo con coliflor al horno	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil	Tortilla francesa	Arroz con magro	Lomo asado
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema griega con garbanzos y verduras	Macarrones con salsa de tomate	Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Magro salteado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza al horno
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27		Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina Bon verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo asado	Filete de merluza al limón	Muslo de pollo rustido al horno	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado	Fruta de temporada



Consejos saludables


-  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	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza SIN QUESO Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crudité caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Ensalada de otoño SIN QUESO Arroz con magro Gelatina	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas Ensalada completa Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado SIN QUESO Alpro de chocolate	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada




Consejos saludables

-  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	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crudités caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Arroz con pollo Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Croque monsieur con pechuga de pavo pan con pechuga de pavo y pecanamel gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de pollo con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Hummus con tosta Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pollo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Rodaja de merluza rebosada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Revuelto del chef huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada



-  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.

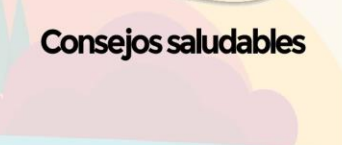
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4	Lechuga, pepino, zanahoria 5	Hummus con pan 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8
Espirales con salsa tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana con hortalizas	Arroz con salsa de tomate	Crema de guisantes	Sopa de ave con fideos
Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla rellena Fruta permitida	Filete de merluza gratinada con ajoceite al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Pollo guisado con hortalizas Fruta permitida
Crudité caseros 11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris de zanahoria y remolacha	Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate	Guiso de lentejas juliana con hortalizas	Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	Alubias con verduras especiadas
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta permitida	Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Tortilla española con cebolla y patata Fruta permitida	Arroz con magro Batido casero de frutas permitidas	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta permitida	Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Alitas de pollo rustidas Gelatina	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Arroz a la campesina Bon verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Yogur	Revuelto con queso Fruta permitida




Consejos saludables

-  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	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza SIN QUESO Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias a la hortelana con hortalizas Magro de cerdo asado Fruta permitida	Hummus con pan 6 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta permitida
Crudités caseros 11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Pollo encebollado con patatas Fruta permitida	14 Ensalada de otoño SIN QUESO NI HUEVO Arroz con magro Gelatina	Lechuga, remolacha, maíz 15 Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Lomo al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con patata asada con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Ensalada de col y zanahoria 21 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan 22 Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Jamón serrano Fruta permitida
Chips de boniato 25 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 26 Arroz a la campesina Bon verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta permitida	28 Ensalada completa SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo SIN QUESO Alpro de chocolate	Lechuga, maíz, pepino 29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Magro guisado Fruta permitida



- 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	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de patata y zanahoria Lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Crudité caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery SIN GUI SANTES Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Verduras salteadas con arroz Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Ensalada de otoño Arroz con magro Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Guiso de patatas con hortalizas Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Boquerón en tempura casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de zanahoria Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones "sin gluten" con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de verduras Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, nuevo duro y olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Verduras salteadas con arroz Revuelto con queso Fruta de temporada



Consejos saludables

-  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	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta de temporada Crudités caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta de temporada Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas Fruta de temporada Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada Ensalada de otoño lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Batido casero de frutas Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Ensalada completa Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	1 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Croque monsieur pan con jamon cocido y bechamel gratinado Fruta de temporada Humus con tosta Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimienta Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Revuelto del chef huevo con patata y fiambre cocido Fruta de temporada



Consejos saludables

- 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.

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

