



SABÍAS QUE

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

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		2.4g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Cazuela de lentejas ECO
hortelanas
con hortalizas
Guiso de magro con cous cous
Fruta de temporada

Ensalada Súper Verde
lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún
Macarrones ECO con
espinacas y bacon de Lara
Yogur artesano

Hummus con nachos
Arroz ECO con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria
Alubias con verduras especiadas
con hortalizas
Huevos rotos con patatas
Coca de llanda

CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas ECO camperas
con hortalizas
Solomillo de pollo rebozado casero
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino
Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lomo en salsa con dados de zanahoria
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Arroz ECO tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de merluza al pimentón
Fruta de temporada

Festivo

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones ECO al pesto de albahaca
con tomate
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta

CENA: Crema de calabacín y lomo a la plancha. Fruta

CENA: Guisantes salteados con cebolla y cazuela de pollo con verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo
Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos juliana
con hortalizas
Pescado de lonja rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Edamame vainas de soja
Espaguetis ECO al estilo oriental
con hortalizas y con salsa de soja
Pollo agridulce
Es campur
macedonia con leche de coco

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Alubias de la huerta
con hortalizas
Focaccia de atún
con tomate y queso
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz
Arroz ECO al horno con verduras de primavera
Revuelto de calabacín y queso
Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Curry de lentejas ECO
con hortalizas, cúrcuma, canela y comino
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
Fruta de temporada

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.

CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta



SABIES QUE

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

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

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	Creix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g

dilluns

02 Lletuga, tomaca, dacsà
Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Brècoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

9 Festiu

16 Lletuga, safanòria, dacsà
Lentilles ECO camperoles amb hortalisses
Reliom de pollastre empanat
 Fruita de temporada
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

23 Lletuga, cogombre, safanòria
Sopa coberta amb lletres d'au i porc
Llom en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb tomaca i hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

30 Lletuga, llombarda, cogombre
Crema estil Dubarry de floricol amb formatge
Aletes de pollastre rostides
Fruita de temporada
 SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

dimarts

03 Lletuga, llombarda, olives
Cassola de llenties ECO hortalenes amb hortalisses
Guisat de magre con cous cous
 Fruita de temporada
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

10 Festiu

17 Lletuga, tomaca, cogombre
Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Llom en salsa amb daus de safanòria al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita

24 Lletuga, tomaca, olives
Cigrans juliana amb hortalisses
 Peix de llotja arrebossat casolà amb farina de dacsà
 Fruita de temporada
 SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

31 Lletuga, dacsà, olives
Curry de llenties ECO amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

dimecres

04 Amanida Súper Verd
Lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacsà i tonyina
Macarrons ECO amb espinacs i bacon de Lara
 Yogurt artesà
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

11 Festiu

18 Lletuga, llombarda, olives
Arròs ECO tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Filet de lluç al pebre roig
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carabasseta i llom a la planxa. Fruita

25 Edamame baines de soja
 Espaguetis ECO a l'estil oriental amb hortalisses i salsa de soja
 Pollastre agredolç
 Es campur macedònia amb llet de coco
 SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. 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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

dijous

05 Hummus amb natxos
 Arròs ECO amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

12 Festiu

19 Festiu

26 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà
 Fesols de l'horta amb hortalisses
Focaccia de tonyina amb tomaca i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

27 Festiu

divendres

06 Lletuga, cogombre, safanòria
 Fesols amb verdures especiades amb hortalisses
Ous trencats amb creïlles
Coca de llanda
 SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

13 Festiu

20 Hummus de cigrons amb llesca
 Macarrons ECO al pesto d'alfàbega amb tomaca
Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita

27 Lletuga, tomaca, dacsà
 Arròs ECO al forn amb verdures de primavera
Remenat de carabasseta i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

28 Festiu



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis ECO 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



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis ECO 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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados espinacas y pollo con queso Yogur artesano	5 Hummus con pan Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pescado de lonja rebozado casero Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz ECO al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta/Postre indicado en IT	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados espinacas y pollo Yogur edulcorado/Postre indicado en	Lechuga, olivas, zanahoria 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO tres delicias Filete de merluza al pimentón Fruta/Postre indicado en IT	19	Lechuga, olivas, zanahoria 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de abadejo al horno Fruta/Postre indicado en IT
23	24	25	26	27
Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos juliana Pescado de lonja al horno Fruta/Postre indicado en IT	Edamame Espaguetis ECO salteados con hortalizas Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Alubias de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz Arroz ECO al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
30	31			
Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta/Postre indicado en IT			

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados espinacas y pollo con queso Yogur artesano	5 Hummus con pan Arroz ECO con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada	6 Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Pollo al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis ECO salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de merluza con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados con espinacas Yogur artesano	Hummus con nachos 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con tosta 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Pescado blanco en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pescado de lonja rebozado casero Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis ECO estilo oriental Hamburguesa coliflor y queso Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados espinacas y pollo SIN QUESO Fruta permitida	5 Hummus con pan Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	6 Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta permitida	19	Hummus con pan 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pescado de lonja rebozado casero Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis ECO salteados con hortalizas Pollo agridulce Macedonia con fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados espinacas y pollo Yogur desnatado	Hummus 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO tres delicias Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con tosta 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos juliana Pescado de lonja al horno Fruta de temporada	Edamame Espaguetis ECO salteados con hortalizas Pollo al horno Macedonia de frutas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Alubias de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Arroz ECO al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
30	31			
Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones ECO salteados espinacas y pollo SIN QUESO Fruta de temporada	Humus con pan 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Humus con pan 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoceite casero SIN LECHE Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos juliana Pescado de lonja rebozado casero Fruta de temporada	Edamame Espaguetis ECO salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta de temporada
30	31			
Lechuga, lombarda, pepino Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados espinacas y pollo con queso Yogur artesano	Hummus con pan "sin gluten" 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan "sin gluten" 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pescado de lonja rebozado casero Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones ECO con espinacas y bacon de Lara Librito de jamón cocido y queso Yogur artesano	Hummus con nachos 5 Arroz ECO con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas trituradas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
9	10	11	12	13
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo adobado en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz ECO tres delicias Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con tosta 20 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos juliana triturados Pescado de lonja rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Espaguetis ECO con hortalizas Pollo deshuesado al horno Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Alubias de la huerta trituradas con hortalizas Magro guisado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz Arroz ECO al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
30	31			
Lechuga, lombarda, pepino Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de 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 nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

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.

