

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

Hummus de remolacha con nachos
Crema de coliflor con picatostes integrales caseros
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas y patata
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Snack caseros de lentejas
Crema de remolacha con zanahoria
Longanizas de ave al horno con salsa lionesa
Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas
Pastel de brócoli con puerro y cebolla
al horno
Filete de lomo en salsa con cous cous
al horno
Fruta de temporada

CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
Gazpacho andaluz
Hamburguesa mixta con patatas fritas
al horno
Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, maíz
Guisado de lentejas ECO con verduras y comino
Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria
Fruta de temporada

CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Cassoulet de alubias
con hortalizas
Guiso de magro con patata dado y verduras al romero
Fruta de temporada

CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Crudités de verduras frescas
Paella con verduras de temporada con arroz ECO
Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno
Fruta de temporada

CENA: Pavo al horno con boniato y verduras. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz
Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

Ensalada con espinacas y atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo
Yogur artesano

CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
Espaguetis integrales a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
Dhal de lentejas ECO
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco en salsa de aceitunas. Fruta

Tosta de pan con queso y tomate
Paella valenciana con arroz ECO con pollo, judía verde y garrofón
Fruta de temporada

CENA: Coliflor especiada y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos con tomate al tomillo
Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y magro guisado. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Garbanzos estofados con hortalizas
Muslo de pollo al curry con manzana
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado al papillote. Fruta

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones
Batido casero de frutas

CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

Chips vegetales caseros
Ensalada de lentejas ECO
Revuelto del chef
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate
Salmón al horno salsa de soja, miel y limón
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Arroz ECO con salsa de tomate
Tortilla de patata con loncha de queso
Fruta de temporada

CENA: Lomo en salsa y menestra de verduras. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y pescado en tempura. Fruta

Ensalada del vaquero viajero
ensalada de col
Mac & Cheese
macarrones integrales con salsa de queso
Alitas Súper Ruta 66
alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera
Helado del tío Sam
Tarrina de nata y chocolate
CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta

1

Festivo



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral con veces a la semana!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera, naranja y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

Dos días a la semana se servirá pan integral

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		2.5g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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.

Hummus de remolatxa amb natxos
Crema de florícol amb crostons
integrals casolans
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al vapor. Fruita

Snack casolans de lletilles
Crema de remolatxa amb safanòria
Llonganisses d'au al forn amb salsa lionesa
Fruita de temporada
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

Lletuga, llombarda, olives
Pastís de bròcoli amb porro i ceba
al forn
Filet de llom en salsa amb cous
cous
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Gaspaxto andalus
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides
al horno
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Guisat de lletilles ECO amb verdures i comí
amb hortalisses
Bacallà arrebossat amb xips casolans de safanòria
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana i regirat d'all tendres. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cassoulet de fesols
amb hortalisses
Guisat de magre amb creïlla donat i verdures al romer
Fruita de temporada
SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

Cruditis de verdures fresques
Paella amb verdures de temporada amb arròs ECO
Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Titot al forn amb moniato i verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Aladroc de llotja en tempura casolana amb braves de carabassa
Fruita de temporada
SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita

Amanida amb espinacs i tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Arròs ECO de rap, gamba i brots d'all
ogurt artesà
SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Espaguetis integrals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques
Filet de lluç en salsa verda amb panolla de dacsa
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Panaché de verdures i truita de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Dhal de lletilles ECO
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix blanc en salsa d'olives. Fruita

Tosta de pa amb formatge i tomaca
Paella valenciana amb arròs ECO
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor especiada i magre en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons amb tomaca al timó
Truita de porro i carabasseta amb bastons d'albergínia
Fruita de temporada
SOPAR: Ratatouille i magre guisat. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons estofats
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al curri amb poma
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs amb verdures i peix a la papillota. Fruita

Amanida valenciana
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Macarrons integrals amb salmó i salsa amb xampinyons
Batut casolà de fruites
SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

Xips vegetals casolans
Amanida de lletilles ECO
Regirat del xef
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Salmó al forn salsa de soja, mel i llima
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs ECO amb salsa de tomaca
Truita de creïlla amb tallada de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Llom en salsa i minestra de verdures. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Crema bretona
amb fesols blancs i hortalisses
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa amb pebre roig, orenga i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i peix en tempura. Fruita

Amanida del vaquer viatger
amanida de col
Mac & Cheese
macarrons integrals amb salsa de formatge
Aletes Súper Ruta 66
aletes de pollastre rostides amb salsa barbacoa casolana
Gelatin de l'oncle Sam
Terrina de nata i xocolata
SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i truita francesa. Fruita

1

Festiu



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa
integral amb vegades a la setmana!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma,
maduixa, pera, taronja i plàtan. Tres dies
al mes se servirà fruita ecològica.

Dos dies a la setmana se servirà pan
integral

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments
frescos cada dia: fruites, verdures i
menjar recentment fet. Evitem aliments
processats, que no tenen gens d'interés
nutricional. Com més natural, millor!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3648kj		
872kcal	40.1g	8.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.5g

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

irco
alimentar cuidando

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Helado del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Gelat de l'oncle Sam



ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con p Crema de coliflor con picastostes integrales Goulash de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	6 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	7 Garbanzos con tomate al tomillo Lomo asado con bastones de berenjena Fruta de temporada	8 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	12 Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	13 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	14 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	15 Arroz ECO con salsa de tomate Lomo guisado Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	19 Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	20 Lentejas ECO con sofrito de verduras Lomo al horno Fruta de temporada	21 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones "sin gluten" con salmón y salsa con champiñones Batido casero de frutas	22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza con harina de maíz Fruta de temporada	27 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	28 Chips vegetales caseros Ensalada de lentejas ECO Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	29 Ensalada de col Macarrones "sin gluten" en salsa de queso Alitas de pollo rustidas Mini polos



CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, tomate

4

Crema de coliflor

Goulash de pavo

Fruta/Postre indicado en IT

Snack caseros de lentejas

11

Crema de remolacha con
zanahoriaPechuga de pollo al horno con
salsa lionesa

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, olivas

18

Pastel de brócoli con puerro y
cebolla

al horno

Filete de lomo rustido

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, olivas

25

Gazpacho andaluz

Filete de lomo asado

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, maíz

5

Guisado de lentejas ECO
con verduras y comino

con hortalizas

Filete de merluza al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas

12

Cassoulet de alubias con
hortalizas

Guiso de magro asado

Fruta/Postre indicado en IT

Crudivés de verdura fresca

19

Paella con verduras de
temporada con arroz ECO

Filete de abadejo al caldo corto

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, zanahoria

26

Guiso de garbanzos con
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de merluza al vapor

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

6

Ensalada con espinacas y atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Arroz ECO de rape, gamba y
brotes de ajo

Yogur edulcorado/Postre indicado

Lechuga, remolacha, pepino

13

Espaguetis integrales a la
provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza en salsa
verde

al horno con ajo y perejil

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, olivas

20

Dhal de lentejas ECO

Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

21

Tosta de pan con queso y
tomate

Arroz ECO con pollo

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas

7

Garbanzos con tomate al tomillo

Tortilla de puerro y calabacín

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, lombarda, maíz

14

Garbanzos estofados

con hortalizas

Muslo de pollo al curry

Fruta/Postre indicado en IT

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Macarrones integrales salteados
con salmón y champiñones

Yogur edulcorado/Postre indicado en IT

Chips vegetales caseros

28

Ensalada de lentejas ECO

Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, remolacha, maíz

8

Macarrones integrales al pesto
de albahaca

con tomate

Salmón al horno

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, tomate

15

Arroz ECO con salsa de tomate

Tortilla francesa

Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, maíz, pepino

22

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

Ensalada de col

29

Macarrones integrales
salteados con hortalizas

Alitas de pollo rustidas

yogur edulcorado/Postre indicado en IT



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con pan 4 Crema de coliflor con picastostes integrales Goulash de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 5 Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	6 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz ECO con verduras y brotes de ajo Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 8 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas 11 Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dada y verduras al romero Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Lomo en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 14 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 15 Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	21 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con champiñones y salsa de tomate Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas 25 Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria 26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de lomo rebozado casero con bravas de zanahoria con harina de maíz Fruta de temporada	27 Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 28 Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Mac&cheese con macarrones integrales Alitas de pollo rustidas Mini polos



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con nachos4	Lechuga, lombarda, maíz 5	6	Lechuga, zanahoria,olivas 7	Lechuga, remolacha, maíz 8
Crema de coliflor con picastostes integrales	Guisado de lentejas ECO con verduras y comino	Ensalada con espinacas y atún	Garbanzos con tomate al tomillo	Macarrones integrales al pesto de albahaca
Tortilla francesa	con hortalizas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena	con tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur artesano	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas 11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, remolacha, pepino 13	Lechuga, lombarda, maíz 14	Lechuga, zanahoria, tomate 15
Crema de remolacha con zanahoria	Cassoulet de alubias con hortalizas	Espaguetis integrales a la provenza	Garbanzos estofados	Arroz ECO con salsa de tomate
Quinoa salteada con verduras	Tortilla francesa	con verduras y hierbas aromáticas	Pescado blanco al curry con manzana	Tortilla de patata con loncha de queso
Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18	Crudités de verdura fresca 19	Lechuga, tomate, olivas 20	21	Lechuga, maíz, pepino 22
Pastel de brócoli con puerro y cebolla	Paella con verduras de temporada con arroz ECO	Dhal de lentejas ECO	Ensalada valenciana con atún	Crema bretona
al horno	Filete de abadejo con muselina de guisantes	Tortilla de queso	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	con alubias blancas y hortalizas
Tortilla francesa	al horno con ajo y perejil	Fruta de temporada	Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones	Quinoa salteada con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Batido casero de frutas	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas 25	Lechuga, maíz, zanahoria 26	27	Chips vegetales caseros 28	Ensalada de col 29
Gazpacho andaluz	Guiso de garbanzos con verduras	Tosta de pan con queso y tomate	Ensalada de lentejas ECO	Mac&cheese
Hamburguesas coliflor y queso al horno con patatas	con patata, calabacín,cebolla y zanahoria	Paella de verduras con arroz ECO	Revuelto del chef	con macarrones integrales
Fruta de temporada	Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con pan Crema de coliflor con picastostes integrales Goulash de pavo Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta permitida	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta permitida
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta permitida	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida
Lechuga, tomate, olivas Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza con harina de maíz Fruta permitida	Tosta de pan con tomate y aceite de oliva Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta permitida	Chips vegetales caseros Ensalada de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada de col Espaguetis integrales con salsa de tomate y orégano SIN QUESO Alitas de pollo rustidas Gelatina



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, tomate	Lechuga, lombarda, maíz		Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
Crema de coliflor	Guisado de lentejas ECO con verduras y comino	Ensalada con espinacas y atún	Garbanzos con tomate al tomillo	Macarrones integrales al pesto de albahaca
Goulash de pavo	con hortalizas	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Tortilla de puerro y calabacín	con tomate
Fruta de temporada	Filete de merluza al horno	Yogur desnatado	Fruta de temporada	Salmon al horno
Snack caseros de lentejas	Fruta de temporada			Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Crema de remolacha con zanahoria	Cassoulet de alubias con hortalizas	Espaguetis integrales a la provenza	Garbanzos estofados	Arroz ECO con salsa de tomate
Pechuga de pollo al horno con salsa lionesa	Guiso de magro asado	con verduras y hierbas aromáticas	con hortalizas	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Filete de merluza en salsa verde	Muslo de pollo al curry	Fruta de temporada
		al horno con ajo y perejil		
		Fruta de temporada		
18	19	20	21	22
Pastel de brócoli con puerro y cebolla	Paella con verduras de temporada con arroz ECO	Dhal de lentejas ECO	Ensalada valenciana con atún	Crema bretona
al horno	Filete de abadejo al caldo corto	Tortilla francesa	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	con alubias blancas y hortalizas
Filete de lomo rustido	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macarrones integrales salteados con salmón y champiñones	Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada			Yogur desnatado	Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Gazpacho andaluz	Guiso de garbanzos con verduras	Tosta de pan con queso y tomate	Ensalada de lentejas ECO	Macarrones integrales salteados con hortalizas
Filete de lomo asado	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Arroz ECO con pollo	Tortilla francesa	Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada	Filete de merluza al vapor	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur desnatado
	Fruta de temporada			



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con pan 4 Crema de coliflor con picastostes integrales Goulash de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 5 Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	6 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 8 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas 11 Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 14 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 15 Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	21 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas 25 Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria 26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza con harina de maíz Fruta de temporada	27 Tosta de pan con tomate y aceite de oliva Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 28 Ensalada de lentejas ECO Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Espaguetis integrales con salsa de tomate y orégano SIN QUESO Alitas de pollo rustidas Mini polos



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con pan "sin gluten" 4 Crema de coliflor con picastostes "sin gluten" Goulash de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 5 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con chips caseros de zanahoria con harina de maíz Fruta de temporada	6 Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz ECO de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos con tomate al tomillo Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 8 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno con salsa de miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 11 Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Cassoulet de alubias con hortalizas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 14 Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate 15 Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 18 Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Filete de lomo en salsa Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca 19 Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 20 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada	21 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones "sin gluten" con salmón y salsa con champiñones Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino 22 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas 25 Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria 26 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Boquerón de lonja en tempura casera con bravas de calabaza con harina de maíz Fruta de temporada	27 Tosta de pan "sin gluten" con queso y tomate Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 28 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Revuelto del chef Fruta de temporada	Ensalada de col 29 Macarrones "sin gluten" en salsa de queso Alitas de pollo rustidas Helado



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Hummus de remolacha con nachos Crema de coliflor Goulash de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas ECO con verduras y comino con hortalizas Bacalao rebozado con chips caseros de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz Arroz ECO a banda con pescado Queso en lonchas Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras triturados Tortilla de puerro y calabacín con bastones de berenjena Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salmón al horno en salsa de limón Fruta de temporada
Snack caseros de lentejas Crema de remolacha con zanahoria Longanizas de ave al horno con salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas trituradas Guiso de magro con patata dado y verduras al romero Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde con mazorca de maíz al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Garbanzos estofados triturados con hortalizas Muslo de pollo al horno en salsa de manzana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, tomate Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de patata con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Pastel de brócoli con puerro y cebolla al horno Pechuga de pollo en su jugo con cous cous Fruta de temporada	Crudités de verdura fresca Paella con verduras de temporada con arroz ECO Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones integrales con salmón y salsa con champiñones Librito de jamón cocido y queso Batido casero de frutas	Lechuga, maíz, pepino Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo deshuesado al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada
Lechuga, tomate, olivas Gazpacho andaluz Hamburguesa mixta al horno con patatas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, zanahoria Guiso de garbanzos con verduras triturado con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Orly de merluza casero con bravas de zanahoria Fruta de temporada	Tosta de pan con queso y tomate Paella Valenciana con arroz ECO con pollo, judías y garrofón Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Ensalada de lentejas ECO Revuelto del chef Fruta de temporada	Ensalada de col Macarrones a la italiana con tomate y queso Pollo deshuesado rustido Yogur natural



CONSEJOS SALUDABLES

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas 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 alimentos frescos de una manera más divertida : legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso pollo al curry. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

Legumbres: 1-2 raciones/ semana.

Arroz: 1 ración/semana.

Pasta: 1 ración/semana.

Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).

Huevos: 1-2 raciones/semana.

Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).

Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUSS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

Llegums: 1-2 racions/ setmana.
Arròs: 1 ració/setmana.
Pasta: 1 ració/setmana.
Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
Ous: 1-2 racions/setmana.
Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.