## **Leyendas Cercanas**

#elmenúdelmes

# Mayo - Menú encantado

Bastoncitos crujientes de berenjena

Guisaillo de papas con carne

Pescaito frito

Tarrina de helado



Ayudaremos a Foody a entender las diferentes culturas que conviven en la misteriosa ciudad de Granada, junto a María Bellido y la leyenda del soldado encantado, trabajando juntos el valor de la inclusión.



## Llegendes Pròximes

#elmenúdelmes

# Maig - Menú encantat

Bastonets cruixents d'albergínia

Guisaet de papes amb carn

Peixet fregit

Terrina de gelat



Ajudarem a Foody a entendre les diferents cultures que conviuen en la misteriosa ciutat de Granada, al costat de María Bellido i la llegenda del soldat encantat, treballant junts el valor de la inclusió.







primavera

con salsa de tomate

Alubias hortelanas

glaseada

azul al curry. Fruta.

remolacha

cítricos

nlancha Eruta

brócoli

al horno

Pruta

Hummus con tosta

al horno

Fruta

Ensaladilla rusa

Fruta

abuela

Fruta



viernes

Arroz al horno con verduras de

Abadejo al horno en salsa de la

CENA: Patatas al ajillo y pollo asado.

Tortilla de gueso con zanahoria

CENA: Tomate a la provenzal y pescado

con patata, zanahoria, quisantes, judías

verdes, huevo, atún y mayonesa

Musio de pollo en salsa de

CENA: Sopa de ave y pescado azul a la

Arroz con verduras y aceite al

Lomo asado con floretas de

CENA: Taboulé y pescado azul a la

Lechuga, tomate, cebolla,





### Actividades del proyecto educativo

Levenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra'

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días. PAN ECO.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

### Consejos saludables

En mayo termina la temporada de los cítricos, caracterizados por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, de manera que vamos a aprovecharnos de ellos incluyéndolos en los platos de este

(26)

Ingredientes ECO

Pescado sostenible Fuente de omega3

De temporada

Gastronomía local Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía Grasas AGS AGM AGP 3648ki

872kcal 40.1g 8.0g 13.0g 14.6g Hidratos de Azúcares

Carbono 19.5g 33.5g Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

miércoles

Lechuga, tomate, zanahoria, (03) remolacha

Macarrones ECO con pollo y pesto de Ilima

Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en tempura

Pruta

Pruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas, Fruta.

iueves

Lechuga, tomate, lombarda, (04)

Revuelto de huevo con patatas

Rancho canario

del oeste

con garbanzos y fideos

con fiambre y queso

Lechuga, tomate, lombarda, (12)

Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón

CENA: Sopa minestrone y huevos a la flamenca Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (19 Hummus con tosta

Macarrones ECO con boloñesa vegetal

de soja con tomate y queso Delicias de calamar con chips de

boniato

Pruta

CENA: Brócoli paraiso y ternera en salsa

Bastoncitos crujientes de

bereniena Guisaillo de papas con carne

Pescaito frito

Tarrina de helado de nata y fresa

CENA: Berenjena parmesana y guiso de rape. Fruta.

Ensalada del chef con vinagreta de naranja

Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo

al horno con queso y cebolla pochada Polo up cola

cazuela Fruta

ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o tolerancias 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. INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o

lunes martes

**Festivo** 

Lechuga, tomate, zanahoria, (08)

Estofado de lentejas

tartara casera

Pruta

pepitoria, Fruta.

cebolla

nimiento

Pruta

atún. Fruta.

con colinesa

Pruta

Sopa cubierta

champiñones, Fruta.

de ave y cerdo con huevo

Nuggets de HEURA con salsa

nuggets vegetales a base de legumbres

CENA: Crema de calabacín y lomo en

Lechuga, tomate, maíz, olivas (15)

Longanizas al horno con aros de

CENA: Crema de guisantes y tortilla de

Lechuga, tomate, zanahoria, (22)

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Solomillo de pollo empanado

CENA: Panaché de verduras y tortilla de

Crema de zanahoria y naranja

Lomo adobado con maíz salteado

Lechuga, tomate, rabanitos.

CENA: Revuelto de champiñones y

CENA: Crema de brócoli y tortilla de

Lechuga, tomate, rabanitos. (10) olivas

Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y

Cazuela de pavo con ajetes

Fruta

CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, (17) eco Lentejas ECO con sofrito de

verduras Pizza prosciutto casera de masa madre

con fiambre de york, tomate y queso Fruta

CENA: Patatas panadera y lomo asado.

Lechuga, tomate, pepino,

Cassoulet de garbanzos con hortalizas

**Huevos al plato** al horno con pisto de verduras

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pollo en

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES

intolerancias alimentarias ya que contiene

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Ensalada de pasta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al horno, Fruta.

Pruta

pescado azul a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, cebolla,

Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y

Filete de merluza al horno sobre crema de quisantes

Fruta

CENA: Hervido valenciano y estofado de

ternera Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, (16)

Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacin y cebolla

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote, Fruta.

Lechuga, tomate, rabanitos, (23)

Espirales a la española

con tomate y chorizo Bacalao en salsa de zanahoria

Fruta

CENA: Calabaza especiada y pavo al

07 DÍA DE LA CONCIENCIA

ALIMENTARIA

horno, Fruta.

CENA: Menestra de verduras y huevos a

### Maia 2023

#### CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RIOS Menu autonoma





primavera

Fruita

amb salsa de tomaca



divendres

Lletuga, tomaca, ceba, olives (05)

Arròs al forn amb verdures de

Abadeio al forn en salsa de la





### Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"

Regió: Andalusia

Valor: Inclusió

### Sabies que...

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma. kiwi, pera, maduixa i plàtan.

### Consells saludables

Al maig acaba la temporada dels cítrics caracteritzats per ser font de vitamines. minerals i antioxidants, de manera que ens aprofitarem d'ells incloent-los en als plats d'aquest mes.

Ingredients ECO

(26)

Peix sostenible Font d'omega3

De temporada

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia Greix

AGS AGM AGP 3648ki 872kcal 40.1q 8.0q 13.0q 14.6q

Hidrats de Proteïnes Carboni

19.5g 33.5g 2.5a Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



### dimecres

Lletuga, tomaca, safanòria. remolatxa

Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima

Filet de lluç a l'all i julivert amb carabasseta en tempura

Fruita

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i magre

Amanida mixta amb tonvina

Paella valenciana

amb pollastre, bajoca i garrofó

SOPAR: Sopa minestrone i ous a la

Macarrons ECO amb bolonvesa

Delícies de calamar amb xips de

Hummus amb tosta

de soja amb tomaca i formatge

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i

amb companatges i formatge

Remenat d'ou amb creïlles de

dijous

Lletuga, tomaca, llombarda.

Ranxo canari

l'oest

logurt

flamenca Fruita

vegetal

moniato

Fruita

amb cigrons i fideus

SOPAR: Creïlles amb allada i pollastre amb hortalisses, Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda. (12)

**Fesols hortolanes** 

Truita de formatge amb amb safanòria setinada

Pruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa

Amanida russa

amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonvina i maionesa

Cuixa de pollastre en salsa de cítrics

al forn

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa SOPAR: Sopa d'ocell i peix blau a la nlanxa Fruita

(25) Hummus amb tosta

Arròs amb verdures i oli a la

Llom torrat amb floretes de brocoli

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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 dissenvat 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. INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:

Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries la que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la

#### dimarts (1)Lletuga, tomaca, ravenets.

olives

Crema de safanòria i taronia Llom adobat amb dacsa saltat

SOPAR: Regirat de xampinyons i peix blau a la planxa. Fruita.

Lletuga, tomaca, ceba, olives (09)

amb olives negres, albergínia i hortalisses

Filet de lluç al forn sobre crema

Espaguetis a la siciliana

SOPAR: Bullit valencià i estofat de

Lletuga, tomaca, safanòria,

Arròs amb salsa de tomaca

Truita de carabasseta i ceba

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al

Lletuga, tomaca, ravenets,

Bacallà en salsa de safanòria

SOPAR: Carabassa especiada i titot al

DIA DE LA CONSCIÈNCIA

Espirals a l'espanyola

amb tomaca i xorico

de pésols

vedella Fruita

cogombre

papillote. Fruita.

Pruita

Pruita

Fruita

forn. Fruita.

SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.

(10)

Lletuga, tomaca, ravenets, olives

Crema grega amb cigrons, carabassa, carlota i porro

Cassola de titot amb alls tendres

Pruita

SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a

la planxa Fruita Lletuga, tomaca, llombarda, (17)

co Llentilles ECO amb sofregit de

verdures Pizza prosciutto cassolana de masa mare

amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i llom rostit.

Ous al plat al forn amb samfaina de verdures

Pruita

SOPAR: Albergínia parmesana i guisat

de rap. Fruita.

Ensalada del chef con vinagreta de naranja

### al horno amb formatge i ceba calfada Polo up cola SOPAR: Minestra de verdures i ous a la

## **ALIMENTÀRIA** Hamburguesa completa amb creïlles fregides al timó

Lletuga, tomaca, cogombre, (24 Bastonets cruixents d'albergínia Cassoulet de cigrons amb hortalisses

Guisaet de creïlles amb carn Peix fregit

Terrina de gelat de nata i maduixa

SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa.

**Festiu** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,

olives Estofat de llentilles

Nuggets de HEURA amb salsa

nuggets vegetals a base de llegums

SOPAR: Crema de carabasseta i llom en penitoria Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives (15)

Llonganisses al forn amb anelles

Sopa coberta d'au i porc amb ou

de ceba Fruita

Pruita

SOPAR: Crema de pésols i truita de xampinvons. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria,

Llentilles a la jardinera amb ceba safanòria carabasseta i nimentó

Filet de pollastre arrebossat amb colinesa

amb salsa de coliflor, oli i all Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.

Amanida de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives

Truita de creïlla i ceba Fruita

SOPAR: Fesols tendres saltats i peix blanc al forn Fruita

### menú MENÚ NO CERDO

# MAYO 2023 AENOR LISTING 160 144642011 160 146642011 160 146642011











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha  MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Rancho canario vegetal  con garbanzos y fideos	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5  Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Pechuga de pollo con maíz	Filete de merluza al ajo y	Revuelto de huevo con patatas	Abadejo al horno en salsa de	Leyenda cercana:
	salteado	perejil con calabacín en	del oeste	la abuela	"El soldado encantado de la Alhambra"
	al horno	al horno	con pechuga de pavo y queso	con salsa de tomate	ac la All la l'Ibla
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10	n de la companya de l	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	
Estofado de lentejas	Espaguetis a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión RCD
Estorado de lemejas	Espagaetis a la siemana	Orema gnega			
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos y calabaza	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo atun	con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Filete de merluza al horno	Cazuela de pavo con ajetes	Paella Valenciana	Tortilla de queso con	
taitaia taseia	sobre crema de guisantes		con pollo, judía verde y garrofón	zanahoria glaseada	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Hummus con tosta <b>18</b>	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	
Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO con boloñesa vegetal	Ensaladilla rusa	
			de soja con tomate y queso	con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa	=======
Longanizas de ave al horno	Tortilla de calabacín y cebolla	Pizza de atun de masa madre	Delicias de calamar con chips	Musio de pollo en salsa de	Consejos saludables
con aros de cebolla	Tortina de Galabaeni y Gebona		de boniato	cítricos	
Fruta	Fruta	con queso y tomate Fruta	Fruta	al horno Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b>	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b>	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b>		
Lentejas a la jardinera	Espirales salteados con pollo	Cassoulet de garbanzos	Guisaillo de papas con carne	Arroz con verduras y aceite al limón	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
				iiiioii	De temporada 3 Fuente de omega3
con hortalizas  Solomillo de pollo empanado	con tomate y queso  Filete de bacalao en salsa de	con hortalizas	con pollo	Musio de pollo asado con	Castronomía local Sugerencia CENA
con colinesa casera	zanahoria	Huevos al plato	Pescaito frito	floretas de brócoli	Proteína vegetal Día menú temático
	al horno	con base de pisto de verduras		al horno	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta	
29	30	31			

Ensalada de pasta

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA**  Ensalada del chef con vinagreta de naranja

Hamburguesa de ave completa con patatas fritas al

Helado

### menú MENÚ NO CARNE

## MAYO 2023 AENOR GETAGALGAD GORGE 150 1464652014 150 1606627











lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	alimentar cuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2  Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO con verduras al pesto de Ilima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Rancho canario vegetal	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Menestra de verduras con arroz	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en al horno	con garbanzos y fideos  Revuelto de huevo con patata  con queso	Abadejo al horno en salsa de s la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  Estofado de lentejas  con cebolla, zanahoria, calabacin y pimiento	Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>Sepaguetis a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10  Crema griega  con garbanzos y calabaza	<b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo atun	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión IRCA Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	Cazuela de patatas con verduras y a <mark>jetes</mark>	Arroz con coliflor y ajetes	Tortilla de queso con zanahoria glaseada	
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Hummus con tosta 18	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	
Sopa juliana	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO con boloñesa vegetal	Ensaladilla rusa	
sopa de verduras  Hamburguesa falafel con aros de cebolla  Fruta	<b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta	Pizza con atún de masa madre con queso y tomate Fruta	de soja con tomate y queso  Delicias de calamar con chips  de boniato  Fruta	con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa  Pescado blanco en salsa de cítricos  al horno Fruta	Consejos saludables
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22  Lentejas a la jardinera	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23  Espirales salteados con hortalizas	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24  Cassoulet de garbanzos	Bastoncitos crujientes de berenjena 2:  Guisaillo de papas con verdura	Arroz con verduras y aceite al	ecco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada
con hortalizas  Tortilla francesa	Filete de bacalao en salsa de zanahoria al horno	Con hortalizas  Huevos al plato  con base de pisto de verduras	Pescaito frito	Nuggets de HEURA con floretas de brócoli al horno	Castronomía local Sugerencia CENA Corporation Proteína vegetal Día menú termático Corporation Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta	
29	30	31			

Ensalada de pasta

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA**  Ensalada del chef con vinagreta de naranja

Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo

Polo up cola

### menú MENÚ CELIACO

## MAYO 2023 AENOR GESTON DISCONLINE DISCONLIN











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maiz	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo al horno con maíz salteado al horno	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en con harina de maiz	Revuelto de huevo con patatas	la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b> Verduras salteadas con arroz	Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9  Espaguetis "sin gluten" a la siciliana	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10  Crema griega	11 Ensalada mixta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12  Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión IRCO
Nuggets de HEURA	berenjena, verdura, aceitunas negras Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	con garbanzos  Cazuela de pavo con ajetes	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo y atun <b>Paella Valenciana</b>	con hortalizas de temporada  Tortilla francesa con  zanahoria glaseada	Sabías que
Fruta	Fruta	Fruta	con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b>	Hummus con pan "sin gluten"	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	1
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Hervido valenciano	Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal	Crema de verduras	1
<b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta	<b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta	con patata, cebolla, zanahoría y judía verde  Pizza "sin gluten" con tomate  y jamón serrano  Fruta	de soja con tomate  Filete de merluza rebozado casero  con chips de boniato  con harina de maiz  Fruta	Muslo de pollo en salsa de cítricos al horno Fruta	Consejos saludables
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22  Verduras salteadas con arroz	Lechuga, tomate, rabanitos, maiz  Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24  Cassoulet de garbanzos  con hortalizas	Bastoncitos crujientes de berenjena 25  Guisaillo de papas con carne	Hummus con pan "sin gluten" 26 Arroz con verduras y aceite al limón	ecco Ingredientes ECO Pescado sostenible  2 De temporada 3 Fuente de omega3
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Filete de bacalao en salsa de zanahoria al horno Fruta	Huevos al plato  con base de pisto de verduras  Fruta	Pescaito frito rebozado casero con harina de maíz Helado	Lomo asado con floretas de brócoli al horno Fruta	Gastronomía local Sugerencia CENA  Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
29	30	1       31	ППП		

Ensalada de pasta "sin gluten"

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA**  Ensalada del chef

Hamburgues mixta con pan "sin gluten" y patatas fritas

Polo up cola



con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

#### **ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA**

CONCIENCIA

**ALIMENTARIA** 

## MAYO 2023 AENOR GITAGUADO (ILILACIADO)











lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha  MACARRONES ECO con pollo al pesto de Ilima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Garbanzos con verduras	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo al horno con maíz salteado al horno	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas	Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10	1 1 1 1 1 1 1 1	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	N. I I
Estofado de lentejas	Espaguetis a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusion IRC
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo y atun	con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA	Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	Cazuela de pavo con ajetes	Paella Valenciana	Tortilla francesa con zanahoria glaseada	
			con pollo, judía verde y garrofón		
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta  Lechuga, tomate, remolacha,	
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b>	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Hummus con tosta 18	zanahoria	
Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO con boloñesa vegetal	Crema de verduras	
			de soja con tomate		=======
Longanizas encebolladas	Tortilla de calabacín y cebolla	Panini casero con tomate y	Filete de merluza rebozado	Muslo de pollo en salsa de cítricos	Consejos saludables
al horno Fruta	Fruta	jamón serrano Fruta	casero con chips de boniato	al horno Fruta	1
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b>	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b>	Hummus con tosta 26	
Lentejas a la jardinera	Espirales salteados con pollo	Cassoulet de garbanzos	Guisaillo de papas con carne	Arroz con verduras y aceite al limón	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
con hortalizas	con tomate	con hortalizas			De temporada Suente de omega3
Pechuga de pollo rebozada	Filete de bacalao en salsa de	Huevos al plato	Pescaito frito rebozado casero	Lomo asado con floretas de	Gastronomía local Sugerencia CENA  Proteína vegetal Día menú temático
<b>casera</b> con harina de maíz	zanahoria al horno	con base de pisto de verduras	con harina de maíz	<b>brócoli</b> al horno	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta	Fruta	Fruta	Alpro de chocolate	Fruta	The square source and Mo
29	30	31	HIIII		
Ensalada de pasta	DÍA DE LA	Ensalada del chef			

Hamburgues de ave con pan

de barra y patatas fritas



Ensalada de pasta "sin gluten"

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

#### **ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES**

DÍA DE LA

CONCIENCIA

**ALIMENTARIA** 

## MAYO 2023 AENOR GESTION LICOLIDADO LICOLOGICO LICOLOGI











	lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	alimentar cuidando
		Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2  Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Hervido valenciano  con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5  Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
		Lomo al horno con maíz salteado	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en con harina de maíz	Revuelto de huevo con patata	Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
		Fruta	Fruta	Fruta	con saisa de tornate Fruta	Región: Andalucía
	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10	il de la companya de	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	
	Verduras salteadas con arroz	Espaguetis "sin gluten" a la siciliana	Crema de patata	Ensalada mixta	Hervido valenciano	Valor: Inclusión IRCO
		berenjena, verdura, aceitunas negras		lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo atun	y con patata, cebolla y zanahoria	Sabías que
	Pechuga de pollo rebozada casera	Filete de merluza al horno	Cazuela de pavo con ajetes	Arroz con pollo	Tortilla francesa con zanahoria glaseada	
	con harina de maíz Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	
	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, remolacha,	
	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Hervido valenciano	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	zanahoria  Crema de verduras	
			con patata, cebolla y zanahoria	con tomate		_======
	Lomo encebollado	Tortilla de calabacín y cebolla	Panini casero con tomate y jamón serrano	Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato	Musio de pollo en salsa de cítricos	Consejos saludables
	al horno Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	al horno Fruta	
	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24	Bastoncitos crujientes de berenjena 25	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26	
	Verduras salteadas con arroz	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo	Hervido valenciano	Guisaillo de papas con carne	Arroz con verduras y aceite al limón	ecor Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada (3) Fuente de omega 3
		con tomate	con patata, cebolla y zanahoria			De temporada  3 Fuente de omega3  Castronomía local  Sugerencia CENA
	Pechuga de pollo rebozada casera	Filete de bacalao en salsa de zanahoria	Huevos al plato	Pescaito frito rebozado casero	Lomo asado con floretas de brócoli	Proteína vegetal Día menú temático
	con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	con base de pisto de verduras Fruta	con harina de maíz Yogur	al horno Fruta	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
-1	29	30	31	11111		

Ensalada del chef

Lomo al horno con pan de

barra y patatas fritas casera

Yogur



con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Pechuga de pollo al limón

Fruta

#### **ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO**

CONCIENCIA

**ALIMENTARIA** 

## MAYO 2023 AENOR CESTÓR CILIDADO DE SOUR DE SO











lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	alimentar cuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3  Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maiz 4.  Garbanzos con verduras	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo al horno con maíz salteado al horno	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en con harina de maíz	Jamón serrano y queso	Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10		Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	V I - 1 1 1 1
Estofado de lentejas	Espaguetis "sin gluten" a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusion IRCD
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas y atúr	con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA	Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	Cazuela de pavo con ajetes	Paella Valenciana	Jamón serrano y queso	
			con pollo, judía verde y garrofón		
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	Hummus con tosta 18	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal	Crema de verduras	
			de soja con tomate		_======
Lomo encebollado	Pechuga de pollo con calabacín y cebolla	Panini casero con tomate y jamón serrano	Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato	Muslo de pollo en salsa de cítricos	Consejos saludables
al horno Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	al horno Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b>	Bastoncitos crujientes de berenjena 25	Hummus con tosta 26	
Lentejas a la jardinera	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo	Cassoulet de garbanzos	Guisaillo de papas con carne	Arroz con verduras y aceite al limón	ecco Ingredientes ECO Pescado sostenible
con hortalizas	con tomate	con hortalizas			De temporada 3 Fuente de omega3
Pechuga de pollo rebozada	Filete de bacalao en salsa de	Muslo de pollo al horno	Pescaito frito rebozado casero	Lomo asado con floretas de	Castronomía local Sugerencia CENA
casera con harina de maíz	zanahoria al horno		con harina de maíz	<b>brócoli</b> al horno	Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta	Fruta	Fruta	Alpro de chocolate	Fruta	Dissocrative de resirquoi sultaturi (1000 littu
29	30	31			
Ensalada de pasta "sin gluten"	DÍA DE LA	Ensalada del chef			
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	DIA DE LA		1.1.1.1.1		

Hamburgues mixta con pan

de barra y patatas fritas

### menú MENÚ VEGETARIANO

# MAYO 2023 AENOR GISTA CHANGE G











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar cuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2 Crema de zanahoria y naranja</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO con verduras al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maiz  Rancho canario vegetal	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Menestra de verduras con arroz	Judías verdes salteadas con calabacín en tempura al horno	con garbanzos y fideos <b>Tumbet mallorquín</b> patata con hortalizas	Pisto asado con quinoa	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10	11	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	
Estofado de lentejas	Espaguetis a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión RC
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos y calabaza	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas	con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA	Guisantes encebollados	Cazuela de patatas con verduras y ajetes	Arroz con coliflor y ajetes	Quinoa salteada con zanahoria glaseada	
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Hummus con tosta 18	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	1
Sopa juliana	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO con boloñesa vegetal	Crema de verduras	
sopa de verduras			de soja con tomate		=======
Hamburguesa falafel con aros de cebolla	Calabacín salteado con cebolla, guisantes y patata	Panini casero con verduras	Varitas de verduras con chips de boniato	Nuggets de HEURA	Consejos saludables
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b>	Bastoncitos crujientes de berenjena 25	Hummus con tosta 26	
Lentejas a la jardinera	Espirales salteados con hortalizas	Cassoulet de garbanzos	Guisaillo de papas con verduras	Arroz con verduras y aceite al limón	Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada 3 Fuente de omega3
con hortalizas		con hortalizas			Gastronomía local Sugerencia CENA
Rollito de primavera con colinesa casera	Champiñones en salsa verde	Pisto de verduras	Orly de verduras	Brocoli paraiso	Proteína vegetal Día menú temático
Fruta	Fruta	Fruta	Alpro de chocolate	con cebolla, puerro y manzana Fruta	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
29	30	31	HIIII		
Ensalada de pasta	DÍA DE LA	Ensalada del chef con			

Ensalada de pasta

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Patatas al ajillo

Fruta

DIA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA**  vinagreta de naranja

Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo

Polo up cola



#### **ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS** SECOS-CACAHUETE

## MAYO 2023 AENOR GESTOR GILLALIAN TO GESTOR GESTOR











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3 MACARRONES ECO con pollo al pesto de Ilima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 4 Garbanzos con verduras	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5  Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo al horno con maíz salteado al horno	Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas	Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas	li I	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	Notice Leading
Estofado de lentejas	Espaguetis a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión IRCO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo y atun	, con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA	Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	Cazuela de pavo con ajetes	Paella Valenciana	Tortilla francesa con zanahoria glaseada	
Fruta	Fruta	Fruta	con pollo, judía verde y garrofón	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	Yogur Hummus con tosta	Lechuga, tomate, remolacha,	
Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO con boloñesa vegetal	zanahoria  Crema de verduras	
<b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta	<b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta	Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta	desoja con tomate  Filete de merluza rebozado  casero con chips de boniato  Fruta	Muslo de pollo en salsa de cítricos al horno Fruta	Consejos saludables
	<b>—</b>				
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22  Lentejas a la jardinera	Lechuga, tomate, rabanitos, maiz 23  Espirales salteados con pollo	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24  Cassoulet de garbanzos	Bastoncitos crujientes de berenjena 25  Guisaillo de papas con carne	Hummus con tosta 26  Arroz con verduras y aceite al limón	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada
con hortalizas  Pechuga de pollo rebozada  casera  con harina de maíz  Fruta	contomate  Filete de bacalao en salsa de  zanahoria  al horno  Fruta	con hortalizas <b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras  Fruta	Pescaito frito rebozado casero con harina de maiz Alpro de chocolate	Lomo asado con floretas de brócoli <sup>al horno</sup> Fruta	Castronomía local Sugerencia CENA  Proteína vegetal Día menú temático  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
29	30	31	ППП		

Ensalada de pasta

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA** 

Ensalada del chef

Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas



con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta permitida

#### ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

CONCIENCIA

**ALIMENTARIA** 

## MAYO 2023 AENOR STUGALINAD INCIALINAD I











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentar cuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2  Crema de zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3  MACARRONES ECO con pollo	Lechuga, tomate, lombarda, maiz  Rancho canario  con garbanzos y fideos	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5 Arroz al horno con verduras de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo adobado con maíz	Filete de merluza al ajo y	Revuelto de huevo con patatas	Abadejo al horno en salsa de	Leyenda cercana:
	salteado	perejil con calabacín en	del oeste	la abuela	"El soldado encantado de la Alhambra"
	al horno	al horno	con fiambre y queso	con salsa de tomate	de la All la l'Ibla
	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, oliva	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10		Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12	Note that the second
Estofado de lentejas	Espaguetis a la siciliana	Crema griega	Ensalada mixta	Alubias a la hortelana	Valor: Inclusión RC
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	berenjena, verdura, aceitunas negras	con garbanzos y calabaza	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, huevo atun	y con hortalizas de temporada	Sabías que
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera	Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes	Cazuela de pavo con ajetes	Paella Valenciana	Tortilla de queso con zanahoria glaseada	
			con pollo, judía verde y garrofón		
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur	Fruta permitida	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Hummus con tosta 18	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	l I
Sopa cubierta	Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con sofrito de verduras	MACARRONES ECO salteados con hortaliza	Ensaladilla rusa	
con pasta, ave, cerdo y huevo			con tomate y queso	con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa	=======
Longanizas al horno con aros	Taratilla da calabarán con balla	Pizza prosciutto de masa	Delicias de calamar con chips	Musio de polio en salsa de	Consejos saludables
de cebolla	Tortilla de calabacín y cebolla	madre	de boniato	hortalizas	
Fruta permitida	Fruta permitida	con jamón cocido, queso y tomate Fruta permitida	Fruta permitida	al horno Fruta permitida	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b>	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b>	Hummus con tosta 26	
Lentejas a la jardinera	Espirales a la española	Cassoulet de garbanzos	Guisaillo de papas con carne	Arroz con verduras	Ingredientes ECO Pescado sostenible
con hortalizas	con tomate y chorizo	con hortalizas			De temporada 3 Fuente de omega3
Solomillo de pollo empanado	Filete de bacalao en salsa de			Lomo asado con floretas de	Gastronomía local Sugerencia CENA
con colinesa casera	zanahoria	Huevos al plato	Pescaito frito	brócoli	Proteína vegetal Día menú temático
Fruta permitida	al horno Fruta permitida	con base de pisto de verduras Fruta permitida	Alpro de chocolate	al horno Fruta permitida	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
29	30	31			
Ensalada de pasta	DÍA DE LA	Ensalada del chef			

Hamburguesa completa con

patatas fritas al tomillo

Yogur

## **MAYO 2023**



Alpro de chocolate





Fruta

KILOMETRIO CERO SLOW FOOD	alimentar cuidando
la, olivas 5 on verduras vera de tomate	Actividades del proyecto educativo Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
ortelana emporada	Región: Andalucía  Valor: Inclusión  Región: Andalucía  Valor: Inclusión  Sabías que
rduras en salsa de	Consejos saludables
ta <b>26</b> s y aceite al	ecc Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada

Gastronomía local

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Proteína vegetal

Sugerencia CENA

Día menú temático



Ensalada de pasta "sin gluten"

Fruta

29

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Pechuga de pollo al limón

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

Fruta

Ensalada del chef

30

Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas

Fruta

31

## MAYO 2023 AENOR GESTOR GESTOR











lunes	martes	miércoles	jueves	viemes	alimentarcuidando
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2  Crema de zanahoria y naranja	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Hervido valenciano  con patata, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5  Arroz al horno con verduras  de primavera	Actividades del proyecto educativo
	Lomo al horno con maíz salteado al horno	Pechuga de pollo al ajo y perejil con calabacín en con harina de maíz	Revuelto de huevo con patata	s Magro en salsa de tomate	Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Región: Andalucía
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8  Verduras salteadas con arroz	Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9  Espaguetis "sin gluten" a la  siciliana	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10  Crema de patata	Ensalada mixta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12  Verduras salteadas con arroz	Valor: Inclusión IRC
Pechuga de pollo rebozada casera	berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Lomo al horno</b>	Cazuela de pavo con ajetes	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas y huev	Tortilla francesa con zanahoria glaseada	Sabías que
con harina de maíz Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria	1
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Hervido valenciano	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas	Crema de verduras	
<b>Lomo encebollado</b> al horno Fruta	<b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta	con patata, cebolla y zanahoria  Panini casero con tomate y jamón serrano  Fruta	contomate  Cazuela de magro con verdura  Fruta	Musio de pollo en salsa de cítricos al horno Fruta	Consejos saludables
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22  Verduras salteadas con arroz	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz  Macarrones "sin gluten"  salteados con pollo  con tomate	Lechuga, tomate, pepino, cebolla  Hervido valenciano  con patata, cebolla y zanahoria	Bastoncitos crujientes de berenjena 2! Guisaillo de papas con carne	5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>26</b> Arroz con verduras y aceite al limón	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible  De temporada 3 Fuente de omega3
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	<b>Magro en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta	<b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras  Fruta	<b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lomo asado con floretas de brócoli al horno Fruta	Gastronomía local Sugerencia CENA Proteína vegetal Día menú temático Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
29	30	31	11111		

Ensalada de pasta "sin gluten"

con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas

Tortilla patata y cebolla

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA **ALIMENTARIA** 

Ensalada del chef

Lomo al horno con pan de barra y patatas fritas casera

Yogur