



SABÍAS QUE

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 02</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 03</p> <p>Cazuela de lentejas ECO</p> <p>hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Guiso de magro con cous cous</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>Ensalada Súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p> CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Hummus con nachos 05</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 06</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>Chips vegetales caseros 09</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>al horno</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana con atún 13</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> <p> CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</p>
Festivo 16	Festivo 17	Festivo 18	Festivo 19	<p>Hummus de garbanzos con tosta 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Guisantes salteados con cebolla y cazuela de pollo con verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta</p>	<p>Edamame 25</p> <p>vainas de soja</p> <p>Espaguetis estilo oriental</p> <p>con verduras y salsa de soja</p> <p>Pollo agrídulce</p> <p>Es campur</p> <p>macedonia con leche de coco</p> <p> CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Focaccia de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema estilo Dubarry</p> <p>de coliflor con queso</p> <p>Crispy Chicken</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Curry de lentejas ECO</p> <p>con hortalizas, cúrcuma, canela y comino</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p> Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

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
		Sal
		2.4g



irco
alimentar cuidant

dilluns

Lletuga, tomaca, dacsa **02**

Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, olives **03**

Cassola de lleties ECO hortelanes amb hortalisses

Guisat de magre con cous cous

Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

dimecres

Amanida Súper Verd
lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacsa i tonyina

Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

dijous

Hummus amb natxos **05**

Arròs 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

divendres

Lletuga, cogombre, safanòria **06**

Fesols amb verdures especiades amb hortalisses

Ous trencats amb creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

Xips vegetals casolans **09**

Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **10**

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **11**

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida

Filet d'abadejo gratinat amb alloli casolà al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **12**

Crema de carabassa i coco

Aletes de pollastre rostides a la lliama

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives **13**

Arròs a banda amb lluç i marisc

Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Festiu **16**

Festiu **17**

Festiu **18**

Festiu **19**

Hummus de cigrons amb llesca **20**

Macarrons al pesto d'alfàbega amb tomaca

Capritxos de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **23**

Sopa coberta amb lletres d'au i porc

Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, olives **24**

Cigrons juliana amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

Edamame baines de soja **25**

Espaguetis estil oriental amb verdures i salsa de soja

Pollastre agredolç

Es campur macedònia amb llet de coco

SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **26**

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

Lletuga, tomaca, dacsa **27**

Arròs al forn amb verdures de primavera

Remenat de carabasseta i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre **30**

Crema estil Dubarry de fericol amb formatge

Crispy Chicken pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **31**

Curry de lletilles 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

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

SABIES QUE

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

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

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem sucus 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	3556kj	Creix	ACS
	850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	88g	Sucre	19.4g
		Proteïnes	29.4g
		Sal	2.4g



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



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



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



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



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de pollo con cous cous</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con nachos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>con queso</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Pollo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con pechuga de pavo</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p>	<p>Hummus con tosta 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Pollo en salsa de hortelizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortelizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis estilo oriental</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortelizas</p> <p>Focaccia de atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de queso y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Crispy chicken</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Curry de lentejas ECO</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortelizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>SIN LECHE</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa de hortelizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortelizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis salteados con hortelizas</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortelizas</p> <p>Panini casero con tomate y atún</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Gelatina de sabores</p>	<p>Hummus con nachos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patata panadera con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de minestrone con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Patatas encebolladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Garbanzos salteados con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de juliana con letras</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Guisantes salteados con tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis estilo oriental</p> <p>Pisto asado</p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini vegetal con verduras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Rollitos de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Curry de lentejas ECO</p> <p>Patatas al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>			



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortelizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>con queso</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa de hortelizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortelizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis salteados con hortelizas</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortelizas</p> <p>Panini casero con tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de queso y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Hamburguesa coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de magro</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con pan 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortelizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>con queso</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>19</p>	<p>Hummus con pan 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa de hortelizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortelizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis salteados con hortelizas</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Macedonia con frutas permitidas</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortelizas</p> <p>Panini casero con tomate y atún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de queso y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>			

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Guiso de magro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de lomo en salsa de puerros</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Magro a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo encebollada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado</p> <p>con queso</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Pollo con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pollo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 20</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 25</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa coliflor y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de magro con cous cous</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Canelones gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Hummus con nachos 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>con queso</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>19</p>	<p>Hummus con tosta 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis estilo oriental</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Fruta permitida con leche de coco</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Focaccia de atún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de queso y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema estilo dubarry</p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p>Crispy chicken</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Curry de lentejas ECO</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz 2</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 3</p> <p>Cazuela de lentejas ECO hortelanas</p> <p>Guiso de magro</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>4</p> <p>Ensalada súper Verde</p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 6</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Huevos rotos con patatas</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 9</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortelizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>con hortelizas</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 11</p> <p>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</p> <p>SIN LECHE</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 12</p> <p>Crema de calabaza y coco</p> <p>Alitas de pollo rustidas al limón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>13</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 17</p> <p>Crema de bullit</p> <p>Lomo en salsa con dados de zanahoria</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda 18</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza al pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 20</p> <p>Macarrones al pesto de albahaca</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria 23</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo en salsa de hortelizas y guisantes rehogados</p> <p>al horno con tomate y hortelizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 24</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Edamame 25</p> <p>Espaguetis salteados con hortelizas</p> <p>Pollo agridulce</p> <p>Macedonia con fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortelizas</p> <p>Panini casero con tomate y atún</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz 27</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino 30</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 31</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema verduras



Legumbres



Crema verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin azúcar

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.

