

## Desafíos en África



### Sabías que:

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

### Consejos saludables:

Con la llegada de la primavera, regresan algunas frutas y verduras muy esperadas: fresas, espárragos, tomates... ¡Aprovecha para llenar tus platos de color y disfrutar nuevos sabores!

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía             | Grasas   | AGS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3556kj              |          |           |       |       |
| 850kcal             | 39.1g    | 7.2g      | 12.4g | 15.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 88g                 | 19.4g    | 29.4g     | 2.4g  |       |

### lunes

Lechuga, tomate, maíz  
**Crema de calabacín con crujiente de pan integral**  
**Alitas de pollo rustidas al limón**  
Fruta de temporada

CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta

### martes

Hummus con nachos  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil**  
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta

### miércoles

Lechuga, lombarda, olivas  
**Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza** con hortalizas  
**Huevos rotos con patatas**  
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta

### jueves

**Ensalada Súper Verde** lechuga, aceitunas, pepino y atún  
**Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Yogur artesano

CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta

### viernes

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Alubias con verduras especiadas** con hortalizas  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

### lunes

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Longanizas rustidas en salsa** de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Chips de patata y sepia con salsa mery. Fruta

### martes

Lechuga, maíz, pepino  
**Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas  
**Muslo de pollo rustido al romero** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta

### miércoles

Lechuga, tomate, olivas  
**Guiso de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de cebolla caramelizada**  
Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y pollo caprese al estilo hasselback. Fruta

### jueves

Lechuga, zanahoria, remolacha  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con salsa de tomate  
**Salmón en salsa de puerros** al horno  
Fruta de temporada

CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta

### viernes

**Ensalada valenciana con atún** con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas  
**Arroz a banda** con merluza y marisco  
Naranja valenciana ECO

CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta

### lunes

Festivo

### martes

Festivo

### miércoles

Festivo

### jueves

Hummus con tosta  
**Crema estilo Dubarry** coliflor con queso  
**Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera**  
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco a la espalda. Fruta

### viernes

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Guisado de alubias juliana** con calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla francesa con queso**  
Fruta de temporada

CENA: Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta

### lunes

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de zanahoria y naranja**  
**Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y pescado blanco con hortalizas. Fruta

### martes

Lechuga, tomate, olivas  
**LENTEJAS ECO de la huerta** con hortalizas  
**Pizza IRCO** con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta de temporada

CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta

### miércoles

Lechuga, lombarda, maíz  
**Arroz de montaña** con magro  
**Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta

### jueves

**Kachumbari** Ensalada de lechuga, zanahoria, pepino, tomate y zumo de limón  
**Cuscús de la tierra** con hortalizas  
**Yassa** muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes y zumo de limón, al horno  
**Bizcocho Mombasa** bizcocho casero

CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta

### viernes

Lechuga, tomate, maíz  
**Garbanzos camperos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta

### lunes

Lechuga, remolacha, pepino  
**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta

### martes

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.





| dilluns  | dimarts   | dimecres  | dijous   | divendres  |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lletuga, tomaca, dacsa <sup>03</sup></p> <p><b>Crema de carabasseta amb cruixent de pa integral</b></p> <p><b>Aletes de pollastre rostides a la llima</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita</p>  | <p>Hummus amb natxos <sup>04</sup></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita</p>  | <p>Lletuga, llombarda, olives <sup>05</sup></p> <p><b>Estofat de llentilles amb carlota i carabassa</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Ous trencats amb creïlles</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramel·litzada. Fruita</p> | <p><b>Amanida Súper Verd</b></p> <p>lletuga, olives, cogombre i tonyina</p> <p><b>Canelons gratinats</b></p> <p>amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p> logurt artesà</p> <p> SOPAR: Bullit Valencià i pit de pollastre en papillota amb verdures. Fruita</p>   | <p>Lletuga, cogombre, safanòria <sup>07</sup></p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Creïlles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita</p>  |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa <sup>10</sup></p> <p><b>Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou</b></p> <p><b>Llonganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Xips de creïlla i sípia amb salsa mery. Fruita</p>                   | <p>Lletuga, dacsa, cogombre <sup>11</sup></p> <p><b>Tumbet mallorquí</b></p> <p>creïlles al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit al romer al forn</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita</p>  | <p>Lletuga, tomaca, olives <sup>12</sup></p> <p><b>Guisat de cigrons amb verdures</b></p> <p>amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Tuita de ceba caramel·litzada</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capresse a l'estil hasselback. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, remolatxa <sup>13</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega</b></p> <p>amb salsa de tomaca</p> <p><b>Salmó en salsa de porros</b></p> <p>al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Paté d'albergínia i rotllets de fruita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita</p>   | <p><b>Amanida variada amb tonyina</b></p> <p>amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives</p> <p><b>Arròs a banda</b></p> <p>amb lluç i marisc</p> <p>Taronja valenciana ECO</p> <p> SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llom amb samfaina. Fruita</p>                              |
| <p><b>Festiu</b> <sup>17</sup></p>   | <p><b>Festiu</b> <sup>18</sup></p>  | <p><b>Festiu</b> <sup>19</sup></p>  | <p>Hummus amb tosta <sup>20</sup></p> <p><b>Crema estil Dubarry</b></p> <p>floricol amb formatge</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Ratatouille i peix blanc a l'esquena. Fruita</p>  | <p>Lletuga, safanòria, olives <sup>21</sup></p> <p><b>Guisat de fesols juliana</b></p> <p>amb carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita francesa amb formatge</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Taboulé i llom amb salsa de xampinyons. Fruita</p>                       |
| <p>Lletuga, cogombre, safanòria <sup>24</sup></p> <p><b>Crema de safanòria i taronja</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats</b></p> <p>al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, olives <sup>25</sup></p> <p><b>LENTILLES ECO de l'horta</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Creïlles panadera amb pebrot i peix blanc a la cassola. Fruita</p>   | <p>Lletuga, llombarda, dacsa <sup>26</sup></p> <p><b>Arròs de muntanya</b></p> <p>amb magre</p> <p><b>Aladroc en tempura casolana</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Amanida murciana i xulettes de titot. Fruita</p>   | <p><b>Kachumbari</b></p> <p>Amanida de lletuga, safanòria, cogombre, tomaca i suc de llima</p> <p><b>Cuscús de la terra</b></p> <p>amb hortalisses</p> <p><b>Yassa</b></p> <p>cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes i suc de llima, al forn</p> <p><b>Coca Mombasa</b></p> <p>coca de llanda casolana</p> <p> SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, dacsa <sup>28</sup></p> <p><b>Cigrons camperols</b></p> <p>amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>amb creïlla i ceba</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita</p> |
| <p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>31</sup></p> <p><b>Arròs tres delícies</b></p> <p>amb pernil dolç, pèsols i hortalisses</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Carpaccio de carabasseta i titot amb salsa de tomaca. Fruita</p>  | <p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b><br/>Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p> |   |  |  |

## Desafiaments en Africa



## Sabíes que:

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

## Consells saludables:

Amb l'arribada de la primavera, tornen algunes fruites i verdures molt esperades: maduixes, espàrrecs, tomaques... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | ACS       | AGM   | AGP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3556kj             |        |           |       |       |
| 850kcal            | 39.1g  | 7.2g      | 12.4g | 15.7g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 88g                | 19.4g  | 29.4g     | 2.4g  |       |



## MENÚ MARZO

### Kachumbari

(lechuga, tomate, pepino con zumo de limón)

### Cuscús de la tierra

(cuscús con hortalizas)

### Yassa

(muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo)

### Bizcocho Mombasa

(bizcocho casero)



**ABJota** llega a **África**, enfrentando grandes desafíos junto a sus amigas abejas.





## MENÚ MARÇ

### Kachumbari

(lletuga, tomaca, cogombre amb suc de llima)

### Cuscús de la terra

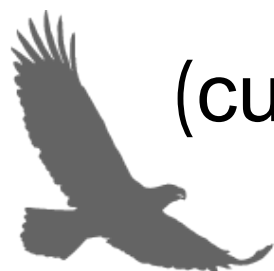
(cuscús amb hortalisses)

### Yassa

(cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes, suc de llima i caldo)

### Coca Mombasa

(coca de llanda casolana)



**ABJota** arriba a **Àfrica**,a enfrontant grans desafiaments junt amb les seues amigues abelles.





Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Canelones vegetales</b></p> <p>Yogur artesano</p>  | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Longanizas de ave en salsa</b></p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>                   | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>                                  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |   |   |  |   |

Desafíos en África



Sabías que:

**Consejos  
saludables:**

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   |
|---|--|---|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</b></p> <p><b>Berenjena rellena de arroz y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Hummus con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Canelones vegetales</b></p> <p>Yogur artesano</p>   | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Calabacín relleno de arroz y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Rollitos de primavera con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Falafel en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con champiñones</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Guiso de patatas con verduras al curry</b></p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |  |   |   |   |



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   |
|--|--|---|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Hummus con pan "sin gluten" <b>4</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Guiso de patatas y magro</b></p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>                  | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Yogur</p>                            | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con pan "sin gluten" <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo al horno con patatas</b></p> <p>Yogur*</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |  |   |   |   |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   |
|--|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Guiso de patatas y magro</b></p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>        | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>                | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                      |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>                   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Pollo al horno con patatas</b></p> <p>Alpro de chocolate*</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |   |   |   |   |

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes   |
|--|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                                | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>  | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Magro encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Lomo con salsa de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>   |   |   |   |   |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



**Consejos  
saludables:**

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</b></p> <p><b>Berenjena rellena de arroz y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><b>4</b></p> <p><b>Hummus</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patata asada al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino</p> <p><b>Canelones vegetales</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de falafel</b></p> <p>Fruta de temporada</p>     |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Calabacín relleno de arroz y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Patata asada al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Champiñones en salsa verde</b></p> <p>Fruta de temporada</p>          | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>   | <p>Hummus con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor</p> <p><b>Rollitos de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patata asada con especias</b></p> <p>Fruta de temporada</p>      |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Falafel en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>    | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con champiñones</b></p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Guiso de patatas con verduras al curry</b></p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Patata asada con especias</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Garbanzos salteados al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |  |  |   |   |





Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|---|---|--|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Guiso de patatas y magro</b></p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>        | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Yogur</p>                        | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                    | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Pollo al horno con patatas</b></p> <p>Yogur*</p>   | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |   |   |  |   |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>                                | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta permitida</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>   | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>                        |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta permitida</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta permitida</p>   | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta permitida</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>   | <p>Hummus con pan <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>                        |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>           | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>       | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>   |  |  |   |  |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes  |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>                           | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo rustido en salsa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Magro encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>              | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                  |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo con salsa de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>  |   |   |  |  |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

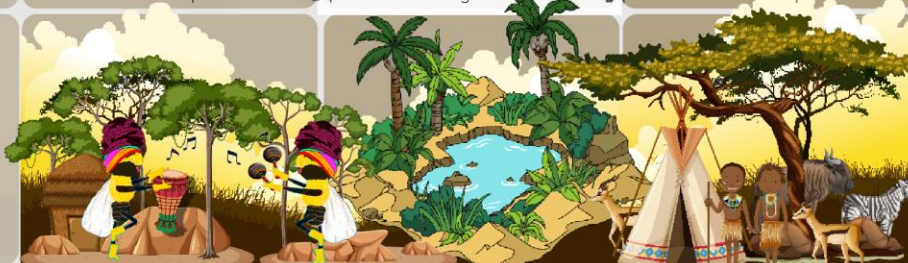
Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>con queso</p> <p>Yogur artesano</p>   | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  | <p><b>19</b></p>  | <p>Hummus con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>             |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>                              |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>   |   |   |   |  |



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Desafíos en África



Sabías que:

Consejos  
saludables:

| lunes  | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|--|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín con crujiente de pan integral</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>  | <p>Hummus con nachos <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>                             | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta permitida</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Canelones gratinados</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur artesano</p>  | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>                       |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de cocido con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta permitida</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta permitida</p>  | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>   | <p>Hummus con tosta <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta permitida</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>                               |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>                            | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta permitida</p>                                 | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo</p> <p>Coca de llande</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b></p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta permitida</p>   |  |  |  |   |

Desafíos en África



Consejos  
saludables:

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|--|--|---|--|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p>Ensalada <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>  | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>           | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                                  |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Lomo rustido</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>         | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduritas</p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>SIN PATATA</p> <p>Postre indicado en IT</p>                | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Postre indicado en IT</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>   | <p>Ensalada <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>crema de coliflor con queso</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                            | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                                  |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>     | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo asada</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                     | <p><b>27</b></p> <p>Kachumbari</p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>    | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>  |  |  |   |  |





# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-  
CACAHUETE- LACTOSA-PROTEÍNA LECHE  
DE VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO  
COCINADO

## MARZO 2025



### Desafíos en África



Sabías que:

**Consejos  
saludables:**

\* el postre del día 27 se  
adaptará en función de  
la alergia o necesidad  
alimentaria

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, tomate, maíz <b>3</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas al limón</b></p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>4</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>                    | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>5</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos rotos con patata</b></p> <p>Fruta permitida</p> | <p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, aceitunas, pepino y atún</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>7</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b></p> <p>Fruta permitida</p>                               |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa</b></p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al romero</b></p> <p>con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta permitida</p>                           | <p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>13</b></p> <p><b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Salmón en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta permitida</p>  | <p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Naranja valenciana ECO</p> |
| <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   | <p><b>19</b></p>   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>20</b></p> <p><b>Crema estilo dubarry</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta permitida</p>   |
| <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>25</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>Fruta permitida</p>                                 | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b></p> <p>con magro</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>       | <p><b>27</b></p> <p><b>Cuscús de verduras</b></p> <p>con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo</p> <p><b>Pollo estilo Yassa</b></p> <p>muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Alpro de chocolate*</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos camperos</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>31</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</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:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES

