

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|---|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada | Ensalada Súper Verde lechuga, aceitunas, pepino y atún Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur artesano | Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada |
| CENA: Guisantes encebollados y huevos al plato con verduras. Fruta | CENA: Sopa de ave con estrellitas y saltimbocca de ternera. Fruta | CENA: Wok de verduras al curry y pescado blanco gratinado con cebolla caramelizada. Fruta | CENA: Hervido valenciano y pechuga de pollo en papillote con verduras. Fruta | CENA: Patatas gratinadas con queso y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta |
| 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 | Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo rustido al romero al horno Fruta de temporada | Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada | Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO |
| CENA: Chips de patata y sepia con salsa mary. Fruta | CENA: Parrillada de verduras y tacos de merluza con piña. Fruta | CENA: Crema de brócoli y pollo capresse al estilo hasselback. Fruta | CENA: Paté de berenjena y rollitos de tortilla francesa rellena de queso con jamón. Fruta | CENA: Judías verdes con tomate y lomo con pisto. Fruta |
| Festivo | Festivo | Festivo | | |
| 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 | Lechuga, tomate, olivas LENTEJAS ECO de la huerta con hortalizas Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera Fruta de temporada | Hummus con tosta Crema estilo Dubarry coliflor con queso Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con queso Fruta de temporada |
| CENA: Sopa de sémola y pescado blanco con hortalizas. Fruta | CENA: Patatas panadera con pimiento y pescado blanco a la cazuela. Fruta | CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta | CENA: Ratatouille y pescado blanco a la espalda. Fruta | CENA: Taboulé y lomo con salsa de champiñones. Fruta |
| Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Bacalao rebozado Fruta de temporada | <small>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.</small> | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera Fruta de temporada | 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 Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada |
| CENA: Carpaccio de calabacín y pavo con salsa de tomate. Fruta | | CENA: Ensalada murciana y chuletas de pavo. Fruta | CENA: Hojaldre de verduras y tortilla francesa. Fruta | CENA: Tomate a la provenzal y ternera con salsa de champiñones. Fruta |
| | | | | |

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 | ACM | ACP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3556kj 850kcal | 39.1g | 7.2g | 12.4g | 15.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | | Sal |
| 88g | 19.4g | 29.4g | | 2.4g |

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|---|---|---|
| Lletuga, tomaca, dacsa Crema de carabasseta amb crujent de pa integral Aletes de pollastre rostides a la llima Fruita de temporada SOPAR: Pèsols en ceba i ous al plat amb verdures. Fruita | Humus amb natxos Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'aigua amb estrelletes i saltimbocca de vedella. Fruita | Lletuga, llombarda, olives Estofat de lletilles amb carlota i carabassa Ous trencats amb creïlles Fruita de temporada SOPAR: Wok de verdures al curri i peix blanc gratinat amb ceba caramelitzada. Fruita | Lletuga, llombarda, olives Guisat de cigrons amb verdures Cuixa de pollastre rostit al romer al forn Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita | Lletuga, cogombre, safanòria Fesols amb verdures especiades Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada SOPAR: Creilles gratinades amb formatge i peix blau a les fines herbes. Fruita |
| Lletuga, safanòria, dacsa Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou Lionganisses rostides amb salsa de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Xips de creïlla i sàpia amb salsa mery. Fruita | Lletuga, dacsa, cogembre Tumbet mallorquí Cuixa de pollastre rostit al romer al forn Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i tacs de lluç amb pinya. Fruita | Lletuga, tomaca, olives Guisat de cigrons amb verdures Tuita de ceba caramelitzada Fruita de temporada SOPAR: Crema de bròquil i pollastre capressa a l'estil hasselback. Fruita | Lletuga, safanòria, remolatxa MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega Salmó en salsa de porros Fruita de temporada SOPAR: Paté d'alberginia i rotllets de truita francesa farcits de formatge i pernil. Fruita | Lletuga, safanòria, olives Guisat de fesols juliana Truita francesa amb formatge Fruita de temporada SOPAR: Mongetes verdes amb tomàquet i llima amb samfaina. Fruita |
| Festiu | Festiu | Festiu | Festiu | Festiu |
| Lletuga, cogembre, safanòria Crema de safanòria i taronja Llom saxònia en salsa espanyola i en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Sopa de sèmola i peix blau amb hortalisses. Fruita | Lletuga, tomaca, olives LLENTILLES ECO de l'horta amb hortalisses Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Creilles panadera amb pebrots i peix blanc a la cassola. Fruita | Lletuga, llombarda, dacsa Arròs de muntanya amb magre Aladro en tempura casolana Fruita de temporada SOPAR: Amanida murciana i xuletes de titot. Fruita | Hummus amb tosta Crema estil Dubarry floricol amb formatge Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i peix blanc a la escabeche. Fruita | Lletuga, safanòria, olives Cigrons camperols amb safanòria, carabassa, ceba i pebre Truita espanyola Fruita de temporada SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita |
| Lletuga, remolatxa, cogambre Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carpaccio de carabassa i titot amb salsa de tomaca. Fruita | INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa 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 compenen els plats servits. | Kachumbari Amanida de lletuga, safanòria, cogembre, tomaca i suc de llima Cuscús de la terra amb hortalisses Yassa cuixa de pollastre amb ceba, all, olives verdes i suc de llima, al forn Coca Mombasa coca de llanda casolana SOPAR: Pasta fullada de verdures i truita francesa. Fruita | Lletuga, tomaca, dacsa Cigrons camperols amb safanòria, carabassa, ceba i pebre Truita espanyola Fruita de temporada SOPAR: Tomaca provençal i vedella amb salsa de xampinyons. Fruita | Valor nutricional (Promedi diari del menjar de mig dia) |

**Sabies 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, tomagues... ¡Aprofita per omplir els teus plats de color i gaudir nous sabors!



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)



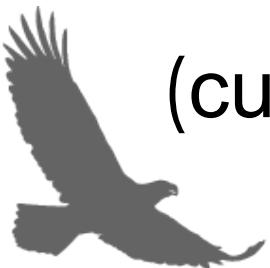
ABJota llega a **África**, enfrentando grandes desafíos junto a sus amigas abejas.

MENÚ MARÇ

Kachumbari

(illetuga, tomaca, cogombre amb suc de llima)

Cuscús de la terra



(cuscús amb hortalisses)

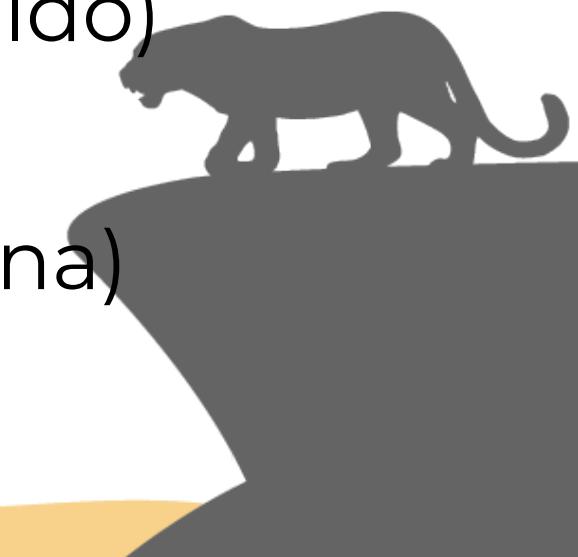
Yassa



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

Coca Mombasa

(coca de llanda casolana)



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

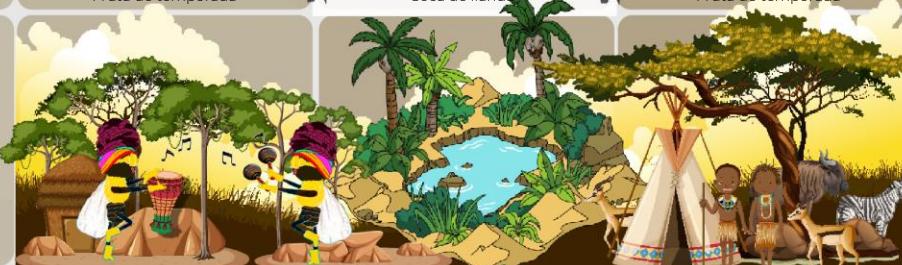
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



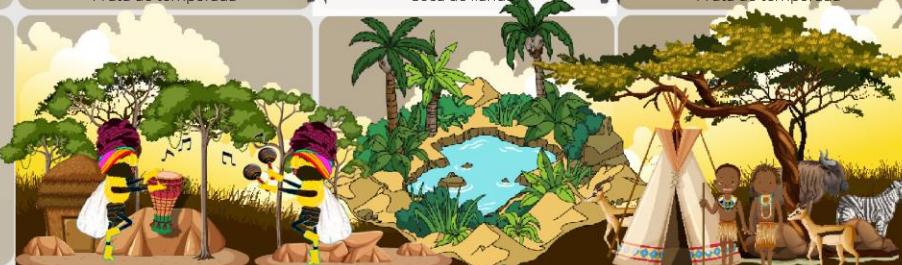
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Berenjena rellena de arroz y hortalizas Fruta de temporada | Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



menú

MENÚ CELIACO

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

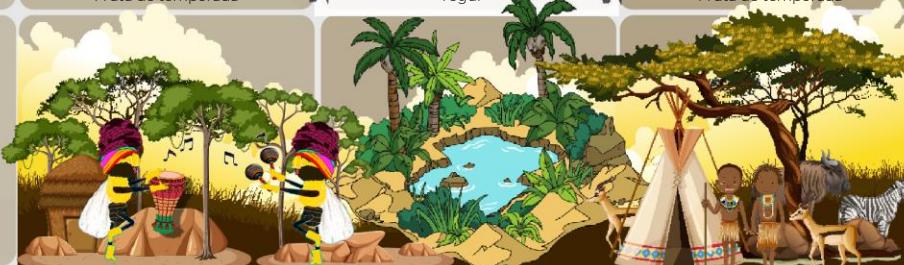
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | 3 Hummus con pan "sin gluten" Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA
LACTOSA/PROTEÍNA LECHE DE
VACA

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

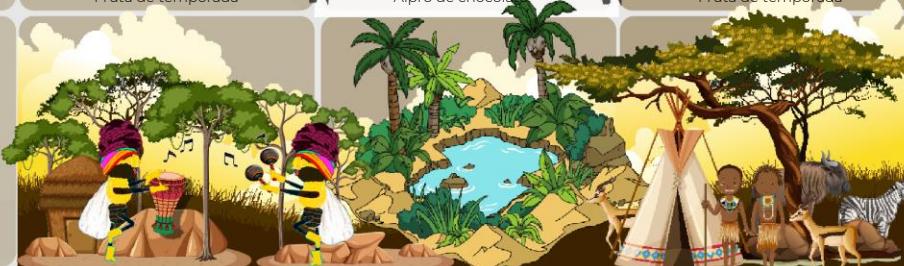
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Hummus con pan Paella Valenciana Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada | Lechuga, lombarda,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

Desafíos en África



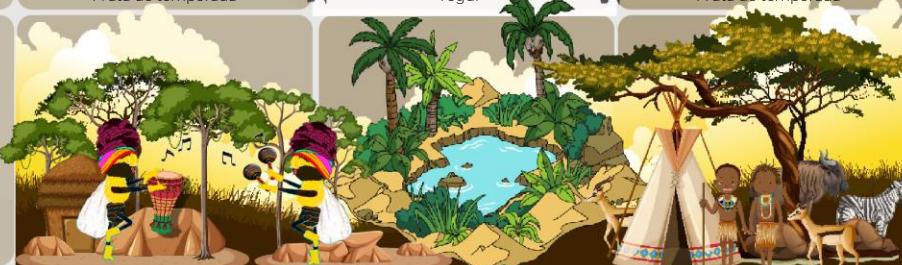
Sabías que:

Consejos saludables:



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

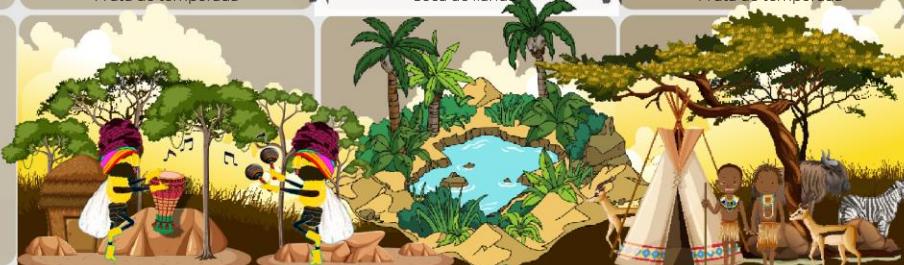
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|---|---|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada | Lechuga,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

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

Desafíos en África

Sabías que:
Consejos saludables:


menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE-HUEVO-
MARISCO-LEGUMBRES (SÍ ALUBIAS)

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|---|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Lomo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada | Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano | Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido en salsa Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, olivas Verduras salteadas con arroz Magro encebollado Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz con coliflor y ajetes Naranja valenciana ECO |
| Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, olivas Guiso de patatas con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, maíz Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada |
| Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas Kachumbari Fruta de temporada | Lechuga, tomate, maíz Verduras salteadas con arroz Lomo con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| | | | Lechuga, tomate, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur* Fruta de temporada | |

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 |
|--|--|---|---|---|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada | Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Lomo con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta de temporada | Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur artesano | Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta de temporada |
| Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con estrellitas Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada | Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de cebolla caramelizada Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de puerros Fruta de temporada | Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún Arroz con coliflor y ajetes Naranja valenciana ECO |
| Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada | Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo rebozada casera Fruta de temporada | Hummus con tosta Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada |
| Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada | | Lechuga, lombarda, maíz Kachumbari Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Yogur* | | Lechuga, tomate, maíz Garbanzos camperos Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada |

Desafíos en África**Sabías que:****Consejos saludables:**

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

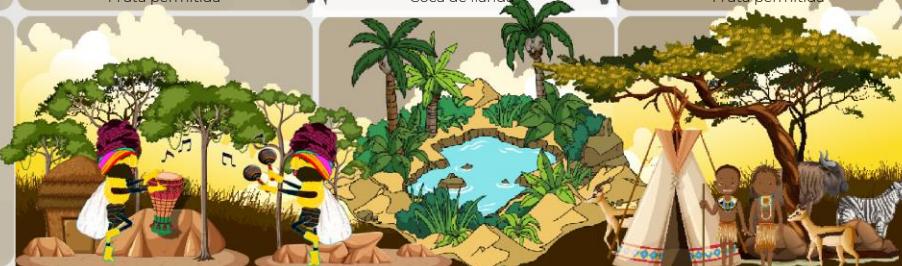
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín con crujiente de pan integral Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida | Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



menú

MENÚ DIABÉTICO

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

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

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



menú

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

MARZO 2025

irco
alimentarcuidant

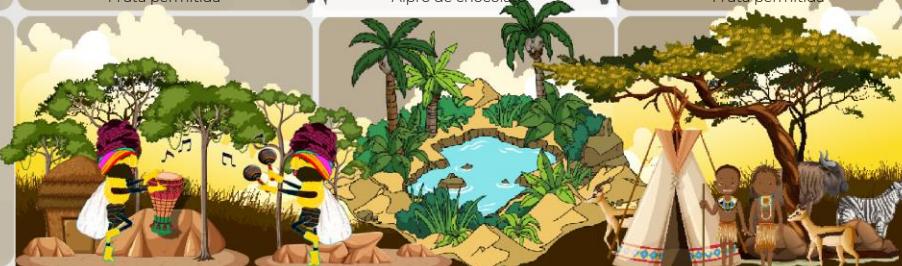
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|--|
| Lechuga, tomate, maíz Crema de calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida | Lechuga, lombarda, olivas Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Huevos rotos con patata Fruta permitida | Lechuga, aceitunas, pepino y atún Ensalada súper Verde Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta permitida | Lechuga, pepino, zanahoria Alubias con verduras especiadas con hortalizas Filete de lomo al horno Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria maíz Sopa de ave con estrellitas Longanizas rustidas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida | Lechuga, maíz, pepino Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo al romero con salteado de verduritas Fruta permitida | Lechuga, tomate, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla de cebolla caramelizada Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, remolacha Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros Fruta permitida | Lechuga, zanahoria y olivas Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO |
| Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria y naranja Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida | Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta permitida | Lechuga, lombarda, maíz Arroz de montaña con magro Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, lombarda, maíz Crema estilo dubarry SIN QUESO Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, olivas Guisado de alubias juliana con hortalizas Tortilla francesa Fruta permitida |
| Lechuga, remolacha, pepino Arroz con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida | | Lechuga, lombarda, maíz Kachumbari Cuscús de verduras con cebolla, calabacín, zanahoria y pimiento rojo Pollo estilo Yassa muslo de pollo con cebolla, ajo, olivas verdes, zumo de limón y caldo Alpro de chocolate* Fruta permitida | Lechuga, tomate, maíz Cachumbari Tortilla española con patata y cebolla Fruta permitida | |

Desafíos en África



Sabías que:

Consejos saludables:



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

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:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

