

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Crema jardín
con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro
Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados
al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Verduras a la parrilla y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

Chips vegetales caseros
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Pizza IRCO
con jamón cocido, tomate y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Sarténada de calabacín con queso y jamón, y pescado blanco al papilloté. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
al horno con tomate, calabacín y pimiento
 Fruta de temporada
 CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de fogonero en salsa verde
al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada
 CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta

Chips vegetales caseros
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con coliflor y rape
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta

 CENA: Sarténada de calabacín con queso y jamón, y pescado blanco al papilloté. Fruta

(21)

(22)

(23)

(24)

(25)

(26)

(27)

(28)

(29)

(30)

Lechuga, tomate, pepino
 **Crema bretona**
con alubias blancas y hortalizas
Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado
al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta

Lechuga, tomate, olivas
 **LENTEJAS ECO a la jardinera**
con hortalizas
Tortilla de queso
 Fruta de temporada
 CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo a la pimienta. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Gyozas de pollo
al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta

 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta

(14)

(15)

(16)

(17)

(18)

(19)

(20)

(21)

(22)

(23)

(24)

(25)

(26)

(27)

(28)

(29)

(30)

Lechuga, lombarda, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro
Revuelto de huevo y calabacín
 Fruta de temporada
 CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Gyozas de pollo
al horno
 Fruta de temporada
 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
 **Potaje de alubias con verduras**
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Calamar a la romana
 Fruta de temporada
 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta

 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta

(10)

(11)

(12)

(13)

(14)

(15)

(16)

(17)

(18)

(19)

(20)

(21)

(22)

(23)

(24)

(25)

(26)

(27)

(28)

(29)

(30)

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

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

Consejos saludables

Con la llegada del buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic al aire libre, y volar la cometa!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3468 kJ				
829 kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
	86g	19.4g	28.7g	2.6g



MENÚ ABRIL

Nachos con mojo

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

(al horno con salmorejo canario)



Bizcocho del Teide

(coca de llanda casera)



ABJota naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.

MENÚ ABRIL

Natxos amb mojo Ranxo canari

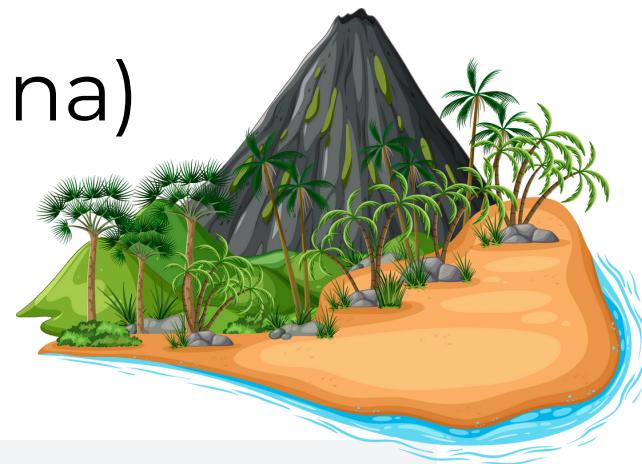
(amb cigrons, fideus, carn i xoriço)

Pollastre saborós

(al forn amb salmorejo canari)

Bescuit del Teide

(coca de llanda casolana)



ABJota naufraga a les **Illes Canàries**. Allí coneixerà a una comunitat d'abelles locals que l'acullen i ensenyen sobre la **sostenibilitat i la conservació**.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Gyozas de pollo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calamares a la romana Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Bacalao rebozado Fruta en su jugo	Mojo con nachos Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Bizcocho del Teide*	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Sabías que...
Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa minestrone con letras Hamburguesa falafel con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Pescado blanco a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con hortalizas con salsa de tomate y queso Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Garbanzos salteados con patata al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calamares a la romana Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Orly de merluza Fruta en su jugo	29 Mojo con nachos Garbanzos campesinos con hortalizas Hamburguesa falafel al horno *Bizcocho del Teide*	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

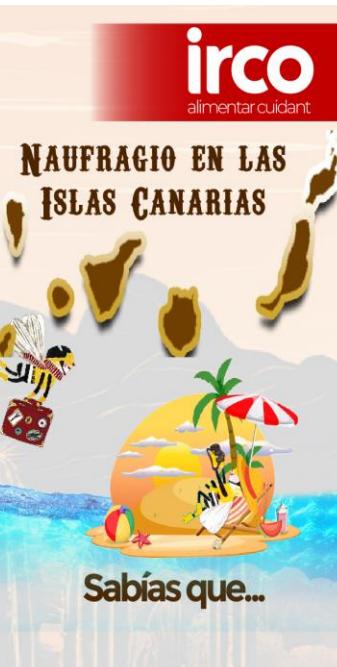
Sabías que...
Consejos saludables

menú

MENÚ CELIACO

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1 Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2 Crema bretona</p> <p>con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas 3 Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4 Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
Lechuga, remolacha, maíz 7 Crema de verduras	<p>Hummus con pan "sin gluten" 8 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9 Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Yogur/fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Potaje de alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
Chips vegetales casero 14 Crema de zanahoria	<p>15 Ensalada mediterránea con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16 MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>	<p>30 Mojo con pan "sin gluten"</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Yogur</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1 Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa con patatas de cerdo y pavo al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz 7 Crema de verduras con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p> <p>Chips vegetales casero 14 Crema de zanahoria</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2 Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, olivas 9 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas 15 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada</p> <p>MENÚ DEL CHEF</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 3 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca Fruta de temporada</p> <p>Muslo de pollo rustido 17 Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4 Garbanzos con verduras Fruta de temporada</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p> <p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo</p>	<p>Mojito con pan 30 Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Alpro de chocolate</p>		

NAUFRAGIO EN LAS
ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza con calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Magro en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16 17	18 25
21	22	23	24	28
				29 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo
		30 Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa minestrone con letras Hamburguesa falafel con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Cous cous salteado con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, pepino Ensalada mixta <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Espaguetis salteados con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos satay <small>con calabaza, leche de coco y soja</small> Calabacín encebollado <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Guisantes encebollados con guarnición de arroz <small>Fruta de temporada</small>	Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Cous cous salteado con hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Pisto asado <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Garbanzos salteados con patata al pimentón <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras <small>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</small> Rollito de primavera <small>Fruta de temporada</small>
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con salsa de tomate y hortalizas <small>Fruta de temporada</small>	14 Ensalada mediterránea <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y verduras de temporada <small>Fruta de temporada</small>	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Rollito de primavera <small>Fruta en su jugo</small>	Mojo con nachos Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Hamburguesa falafel al horno <small>*Alpro de chocolate</small>	30	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Sabías que...
Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras
	Hamburguesa con patatas Fruta de temporada	Fruta de temporada	Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano	Revuelto de huevo y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Yogur/fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	14	15	16	17
	Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	MENÚ DEL CHEF		18
	Arroz con coliflor y rape Fruta de temporada			
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en su jugo	29	30	
			Mojito con pan Garbanzos campesinos con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado <small>al horno</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados <small>al horno</small> Fruta permitida	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde <small>al horno con ajo y perejil</small> Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de merluza rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta permitida
Chips vegetales casero Crema de zanahoria Panini casero con tomate y jamón serrano <small>con queso</small> Fruta permitida	Ensalada mediterránea con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y rape Fruta permitida	MENÚ DEL CHEF		
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza rebozada casera <small>con harina de maíz</small> Fruta permitida	Mojo con pan Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Pollo al salmorejo canario <small>*Yogur</small>		
29	30			

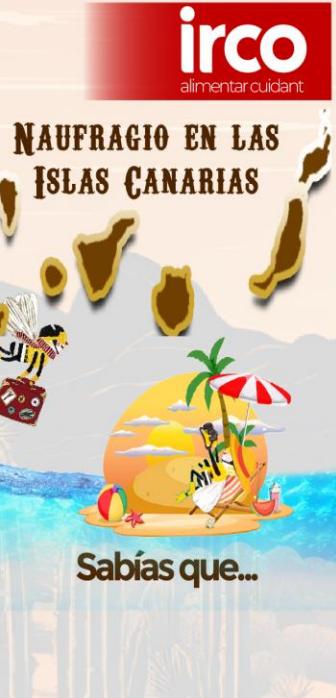
NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo Yogur artesano	Lechuga, lombarda, olivas Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo con calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Guiso de patatas con hortalizas con hortalizas Magro en salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de lomo rebozado casero casero con harina de maíz Fruta de temporada
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y verduras de temporada Fruta de temporada	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	29 Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta en su jugo	30 Mojo con pan Guiso de patatas con hortalizas con hortalizas Pollo al salmorejo canario *Yogur		

NAUFRAGIO EN LAS
ISLAS CANARIAS

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Hamburguesa mixta con pisto mallorquín <small>con salsa de tomate y hortalizas</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona <small>con alubias</small> Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado <small>al horno</small> <small>Fruta de temporada</small>	Ensalada mixta con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Espaguetis salteados con pollo <small>Yogur artesano</small>	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín <small>Fruta de temporada</small>
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín <small>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</small> Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados <small>al horno</small> <small>Fruta de temporada</small>	Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa verde <small>al horno con ajo y perejil</small> <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera <small>con hortalizas</small> Tortilla de queso <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido <small>Fruta de temporada</small>	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras Filete de lomo rebozado casero casero <small>con harina de maíz</small> <small>Fruta de temporada</small>
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Panini casero con tomate y jamón serrano <small>con queso</small> <small>Fruta de temporada</small>	14 Ensalada mediterránea con atún <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</small> Arroz con coliflor y verduras de temporada <small>Fruta de temporada</small>	15 MENÚ DEL CHEF	16	17
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de lomo rebozado casero <small>con harina de maíz</small> <small>Fruta en su jugo</small>	29 30 Mojo con pan Garbanzos campesinos <small>con hortalizas</small> Pollo al salmorejo canario <small>*Yogur</small>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Sabías que...
Consejos saludables

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA
MELOCOTÓN

ABRIL 2025

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1 Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2 Crema bretona con alubias</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas 3 Ensalada mixta con atún</p> <p>Espaguetis a la española con chorizo y salsa de tomate</p> <p>Yogur artesano</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4 Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y soja</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 7 Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Lomo adobado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 8 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Gyozas de pollo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Chips vegetales casero 14 Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>15 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>16 MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Orly de merluza relleno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>30 Mojito con nachos Rancho canario con garbanzos y fideos</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Bizcocho del Teide</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, lombarda, maíz Sopa de ave con letras Lomo al horno con pisto asado Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, pepino Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo y calabacín Postre indicado en IT
Lechuga, remolacha, maíz Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo asado con guisantes rehogados al horno Postre indicado en IT	Ensalada Arroz con salsa de tomate Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Muslo de pollo rustido Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza al vapor Postre indicado en IT
Chips vegetales casero Crema de zanahoria, manzana y jengibre Filete de lomo rustido al horno Postre indicado en IT	14 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y rape Postre indicado en IT	15 MENÚ DEL CHEF Postre indicado en IT	16 Postre indicado en IT	17 Postre indicado en IT
21	22	23	24	25
28	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza al limón Postre indicado en IT	29 Ensalada Garbanzos campesinos con hortalizas Muslo de pollo asado Postre indicado en IT	30	 * el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, lombarda, maíz 1 Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín de cerdo y pavo con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 2 Crema bretona con alubias Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno Fruta permitida</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mixta con atún</p> <p>Espaguetis salteados con pollo SIN QUESO Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 4 Garbanzos con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín Fruta permitida</p>
Lechuga, remolacha, maíz 7 Crema jardín con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 8 Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 9 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>Muslo de pollo rustido Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Potaje de alubias con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>
Chips vegetales casero 14 Crema de zanahoria, manzana y jengibre	<p>15 Ensalada mediterránea con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Arroz con coliflor y rape Fruta permitida</p>	<p>16 MENÚ DEL CHEF</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
21	22	23	24	25
28	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>30 Mojo con pan Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Pollo al salmorejo canario</p> <p>*Alpro de chocolate</p>		

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

