

| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|---|---|---|--|---|
|   | Lechuga, lombarda, maíz <sup>01</sup><br><b>Sopa castellana con letras</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Hamburguesa mixta con pisto</b><br>al horno con tomate, calabacín y pimiento<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos. Fruta | Lechuga, tomate, pepino <sup>02</sup><br>🍷 Crema bretona<br>con alubias blancas y hortalizas<br><b>Muslo de pollo a las hierbas</b><br><b>provenzales con maíz salteado</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta | <sup>03</sup><br><b>Ensalada mixta con atún</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Espaguetis a la española</b><br>con tomate y chorizo<br>🍷 Yogur artesano<br>🌙 CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta   | Lechuga, lombarda, olivas <sup>04</sup><br><b>Garbanzos satay</b><br>con calabaza, leche de coco, soja y cilantro<br><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Crema de verduras y librito de pechuga de pollo. Fruta                 |
| Lechuga, remolacha, maíz <sup>07</sup><br><b>Crema jardín</b><br>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro<br><b>Lomo adobado con estragón al estilo frances y guisantes</b><br><b>rehogados</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Verduras a la parrilla y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta | Hummus de garbanzos con tosta <sup>08</sup><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de fogonero en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta   | Lechuga, tomate, olivas <sup>09</sup><br>🍷 LENTEJAS ECO a la jardinera<br>con hortalizas<br><b>Tortilla de queso</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo a la pimienta. Fruta   | Lechuga, lombarda, maíz <sup>10</sup><br><b>Macarrones integrales al pesto</b><br><b>de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Gyoza de pollo</b><br>al horno<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta   | Lechuga, zanahoria, olivas <sup>11</sup><br>🍷 Potaje de alubias con verduras<br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Calamar a la romana</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Judías verdes con patata al pimentón huevos rotos con espárragos. Fruta |
| Chips vegetales caseros <sup>14</sup><br><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br><b>Pizza IRCO</b><br>con jamón cocido, tomate y queso<br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Sartenada de calabacín con queso y jamón, y pescado blanco al papillote. Fruta   | <sup>15</sup><br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas<br><b>Arroz con coliflor y rape</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta  | <sup>16</sup><br><b>MENÚ DEL CHEF</b>   | <sup>17</sup><br><b>Festivo</b>  | <sup>18</sup><br><b>Festivo</b>   |
| <sup>21</sup><br><b>Festivo</b>   | <sup>22</sup><br><b>Festivo</b>   | <sup>23</sup><br><b>Festivo</b>   | <sup>24</sup><br><b>Festivo</b>  | <sup>25</sup><br><b>Festivo</b>   |
| <sup>28</sup><br><b>Festivo</b>   | Lechuga, zanahoria, olivas <sup>29</sup><br><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b><br><b>Orly de merluza con jamón y queso</b><br>🍷 Fruta de temporada<br>🌙 CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta  | 🍷 Mojo con nachos<br><b>Rancho canario</b><br>con garbanzos y fideos<br>🍷 Pollo sabroso<br>al horno con salmorejo canario<br>🍷 Bizcocho del Teide<br>bizcocho casero<br>🌙 CENA: Coliflor gratinada y tortilla de jamón serrano. Fruta                                 | <sup>30</sup><br><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y DIETAS ESPECIALES:</b> Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley 17/2011) de uso diario (un alimento puede contener uno o más de ellos) que se han incluido en el menú son los siguientes: <b>Gluten</b> , <b>Lactosa</b> , <b>Huevo</b> , <b>Mariscos</b> , <b>Alérgenos de origen vegetal</b> . Los platos servidos son: |   |

## 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
- 🍷 De temporada
- 🍲 Gastronomía local
- 🌱 Proteína vegetal
- 🌟 Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| Energía             | Grasas   | ACS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3468kj              |          |           |       |       |
| 829kcal             | 38.4g    | 7.4g      | 12.4g | 14.7g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 86g                 | 19.4g    | 28.7g     | 2.6g  |       |



# NAUFRAGI EN LES ISLES CANARIES



## Sabies que...

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

## Consells saludables

Ara que arriben el bon temps i uns dies de vacances, podem aprofitar per a fer un picnic i jugar a l'aire lliure, també volar el catxerulo!



**Ingredients ECO**



**Peix sostenible**



**De temporada**



**Font d'omega 3**



**Gastronomia local**



**Suggestiment SOPAR**



**Proteïna vegetal**



**Dia menú temàtic**

**\* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

|                    | Greix  | ACS       | AGM   | ACP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| Energia            |        |           |       |       |
| 3468kj             |        |           |       |       |
| 829kcal            | 38.4g  | 7.4g      | 12.4g | 14.7g |
| Hidrats de Carboni |        |           |       |       |
|                    | Sucres | Proteïnes |       | 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   |
|--|--|---|--|---|
|  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto mallorquín</b><br/>con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias<br/><b>muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br/>con salsa de tomate y queso<br/>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco y soja<br/><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br/>Fruta de temporada</p>                  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro<br/><b>Pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Filete de fogonero en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>                    | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas<br/><b>Tortilla de queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b><br/><b>Gyozas de pollo</b><br/>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br/><b>Pizza vegetal</b><br/>con tomate y queso<br/>Fruta de temporada</p>  | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Arroz con coliflor y rape</b><br/>Fruta de temporada</p>                        | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>  | <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>  |
| <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>   | <b>24</b>  | <b>25</b>   |
| <b>28</b>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b><br/><b>Bacalao rebozado</b><br/>Fruta en su jugo</p>  | <p>Mojo con nachos <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas<br/><b>Pollo al salmorejo canario</b><br/>*Bizcocho del Teide</p>  |   |   |


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables




| lunes  | martes  | miércoles  | jueves  | viernes   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel con pisto mallorquín</b><br/>con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias<br/><b>pescaado blanco a las hierbas provenzales con maíz salteado</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br/>con salsa de tomate y queso<br/>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco y soja<br/><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br/>Fruta de temporada</p>                  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro<br/><b>Tortilla francesa con pisto</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Filete de fogonero en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>                         | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas<br/><b>Tortilla de queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                       | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b><br/><b>Garbanzos salteados con patata al pimentón</b><br/>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/><b>Calamares a la romana</b><br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br/><b>Pizza vegetal</b><br/>con salsa de tomate y queso<br/>Fruta de temporada</p>     | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Arroz con coliflor y rape</b><br/>Fruta de temporada</p>                             | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>  |
| <p><b>21</b></p>   | <p><b>22</b></p>  | <p><b>23</b></p>   | <p><b>24</b></p>  | <p><b>25</b></p>  |
| <p><b>28</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b><br/><b>Orly de merluza</b><br/>Fruta en su jugo</p>  | <p>Mojo con nachos <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas<br/><b>Hamburguesa falafel al horno</b><br/>*Bizcocho del Teide</p>   |    |   |



Consejos saludables



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


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables




| lunes  | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|--|---|---|--|
|  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p></p> <p><b>Hamburguesa con patatas</b></p> <p>de cerdo y pavo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>                         | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas</b></p> <p><b>provenzales con maíz</b></p> <p><b>salteado</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p></p> <p><b>Revuelto de huevo y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con pan <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p></p> <p><b>Filete de fogonero en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b></p> <p></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y rape</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                             | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>  | <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   |
| <p><b>21</b></p>   | <p><b>22</b></p>   | <p><b>23</b></p>  | <p><b>24</b></p>  | <p><b>25</b></p>   |
| <p><b>28</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p> | <p>Mojo con pan <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al salmorejo canario</b></p> <p>*Alpro de chocolate</p>  |    |  |

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</b></p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza con calabacín encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b></p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con pan <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de fogonero en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>                                | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro en salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                            | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y rape</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                                 | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   |
| <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>  |
| <b>28</b>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>             | <p>Mojo con pan <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al salmorejo canario</b></p> <p>Yogur</p>   |   |  |


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables



| lunes  | martes  | miércoles  | jueves  | viernes   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel con pisto mallorquín</b><br/>con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br/>Fruta de temporada</p>               | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos satay</b><br/>con calabaza, leche de coco y soja</p> <p><b>Calabacín encebollado</b><br/>Fruta de temporada</p>                         |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Guisantes encebollados con guarnición de arroz</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con tosta <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b><br/>Fruta de temporada</p>  | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Pisto asado</b><br/>Fruta de temporada</p>      | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Garbanzos salteados con patata al pimentón</b><br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Rollito de primavera</b><br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Panini casero con salsa de tomate y hortalizas</b><br/>Fruta de temporada</p>                       | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y verduras de temporada</b><br/>Fruta de temporada</p>                  | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>  |
| <p><b>21</b></p>   | <p><b>22</b></p>  | <p><b>23</b></p>   | <p><b>24</b></p>  | <p><b>25</b></p>  |
| <p><b>28</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b><br/>Fruta en su jugo</p>  | <p>Mojo con nachos <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b><br/>*Alpro de chocolate</p>  |    |   |



Consejos saludables

| lunes  | martes  | miércoles  | jueves   | viernes  |  |
|--|---|--|--|--|--|
|  | <div>Lechuga, lombarda, maíz</div> <div>1</div> <div>Sopa de ave con letras</div> <div></div> <div>Hamburguesa con patatas</div> <div></div> <div>Fruta de temporada</div>  | <div>Lechuga, tomate, pepino</div> <div>2</div> <div>Crema bretona</div> <div>con alubias</div> <div>muslo de pollo a las hierbas<br/>provenzales con maíz<br/>salteado<br/>al horno</div> <div>Fruta de temporada</div> | <div></div> <div>3</div> <div>Ensalada mixta con atún</div> <div>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</div> <div>Espaguetis salteados con pollo</div> <div></div> <div>Yogur artesano</div> | <div>Lechuga, lombarda, olivas</div> <div>4</div> <div>Garbanzos con verduras</div> <div></div> <div>Revuelto de huevo y calabacín</div> <div></div> <div>Fruta de temporada</div>   |  |
| <div>Lechuga, remolacha, maíz</div> <div>7</div> <div>Crema de verduras</div> <div>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</div> <div>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</div> <div>al horno</div> <div>Fruta de temporada</div> | <div>Hummus con pan</div> <div>8</div> <div>Arroz con salsa de tomate</div> <div></div> <div>Filete de fogonero en salsa verde</div> <div>al horno con ajo y perejil</div> <div>Fruta de temporada</div>                  | <div>Lechuga, tomate, olivas</div> <div>9</div> <div>Lentejas ECO a la jardinera</div> <div>con hortalizas</div> <div>Tortilla de queso</div> <div>Fruta de temporada</div>  | <div>Lechuga, lombarda, maíz</div> <div>10</div> <div>Macarrones integrales al pesto de albahaca</div> <div></div> <div>Muslo de pollo rustido</div> <div></div> <div>Yogur/fruta</div>          | <div>Lechuga, zanahoria, olivas</div> <div>11</div> <div>Potaje de alubias con verduras</div> <div>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Fruta de temporada</div> |  |
| <div>Chips vegetales casero</div> <div>14</div> <div>Crema de zanahoria</div> <div></div> <div>Panini casero con tomate y jamón serrano</div> <div>con queso</div> <div>Fruta de temporada</div>   | <div></div> <div>15</div> <div>Ensalada mediterránea con atún</div> <div>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</div> <div>Arroz con coliflor y rape</div> <div>Fruta de temporada</div>                               | <div></div> <div>16</div> <div>MENÚ DEL CHEF</div>   | <div></div> <div>17</div>  | <div></div> <div>18</div>  |  |
| <div></div> <div>21</div>  | <div></div> <div>22</div>   | <div></div> <div>23</div>  | <div></div> <div>24</div>  | <div></div> <div>25</div>  |  |
| <div></div> <div>28</div>  | <div>Lechuga, zanahoria,olivas</div> <div>29</div> <div>Arroz al horno con verduras de primavera</div> <div></div> <div>Filete de merluza rebozada casera</div> <div>con harina de maíz</div> <div>Fruta en su jugo</div> | <div></div> <div>30</div> <div>Garbanzos campesinos</div> <div>con hortalizas</div> <div>Pollo al salmorejo canario</div> <div>*Yogur</div>  |  |  |  |


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables




| lunes   | martes  | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|---|--|---|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</b><br/>con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta permitida</p>    | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias<br/><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</b><br/>Fruta permitida</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br/>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br/>Fruta permitida</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p> | <p>Humus con pan <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de fogonero en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta permitida</p>                      | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso</b><br/>Fruta permitida</p>                               | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b><br/>Fruta permitida</p>          | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta permitida</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b><br/>con queso<br/>Fruta permitida</p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y rape</b><br/>Fruta permitida</p>                       | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   |
| <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>  |
| <b>28</b>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta permitida</p> | <p>Mojo con pan <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al salmorejo canario</b><br/>Yogur</p>   |    |  |

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

Consejos saludables

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes  |
|---|---|--|--|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo rustido con pisto mallorquín</b></p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo con calabacín encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b></p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>                | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro en salsa de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta de temporada</p>                     | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>                    | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y verduras de temporada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>           | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   |
| <p><b>21</b></p>  | <p><b>22</b></p>  | <p><b>23</b></p>   | <p><b>24</b></p>   | <p><b>25</b></p>   |
| <p><b>28</b></p>  | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en su jugo</p>           | <p>Mojo con pan <b>30</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al salmorejo canario</b></p> <p>Yogur</p>  |   |  |


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...


Consejos saludables



| lunes   | martes  | miércoles   | jueves   | viernes  |
|---|---|---|--|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</b><br/>con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias<br/><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br/>Yogur artesano</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b><br/><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br/>Fruta de temporada</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro<br/><b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br/>al horno<br/>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con pan <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b><br/><b>Pechuga de pollo en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta de temporada</p>                        | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas<br/><b>Tortilla de queso</b><br/>Fruta de temporada</p>                                      | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b><br/><b>Muslo de pollo rustido</b><br/>Fruta de temporada</p>       | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br/><b>Filete de lomo rebozado casero casero</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta de temporada</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b><br/><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b><br/>con queso<br/>Fruta de temporada</p>                                       | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br/><b>Arroz con coliflor y verduras de temporada</b><br/>Fruta de temporada</p>      | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>  | <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   |
| <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>  | <b>25</b>  |
| <b>28</b>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b><br/><b>Filete de lomo rebozado casero</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta en su jugo</p>      | <p>Mojo con pan <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas<br/><b>Pollo al salmorejo canario</b><br/>Yogur</p>   |   |  |



Consejos saludables

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


## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

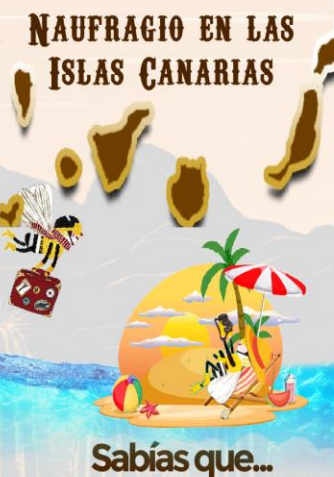


Sabías que...

Consejos saludables




| lunes   | martes  | miércoles  | jueves  | viernes  |
|---|---|--|---|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Lomo al horno con pisto asado</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                               | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b></p> <p>con alubias</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo y calabacín</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>  |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b></p> <p>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo asado con guisantes rehogados</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p>Ensalada <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de fogonero en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>     | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>                       | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre indicado en IT</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Filete de lomo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>                                      | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y rape</b></p> <p>Postre indicado en IT</p> | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>  | <p><b>18</b></p>   |
| <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>  |
| <b>28</b>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>            | <p>Ensalada <b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>   |    |  |



Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes  |
|---|--|--|--|--|
|   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>1</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto mallorquín</b><br/>de cerdo y pavo con salsa de tomate y hortalizas<br/>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, tomate, pepino <b>2</b></p> <p><b>Crema bretona</b><br/>con alubias<br/><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con maíz salteado</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p> | <p><b>3</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b><br/>SIN QUESO<br/>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo y calabacín</b><br/>Fruta permitida</p>   |
| <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>7</b></p> <p><b>Crema jardín</b><br/>con calabacín, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b><br/>al horno<br/>Fruta permitida</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>8</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de fogonero en salsa verde</b><br/>al horno con ajo y perejil<br/>Fruta permitida</p>                      | <p>Lechuga, tomate, olivas <b>9</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b><br/>Fruta permitida</p>                                   | <p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b><br/>Fruta permitida</p>                         | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Potaje de alubias con verduras</b><br/>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta permitida</p> |
| <p>Chips vegetales casero <b>14</b></p> <p><b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b><br/>SIN QUESO<br/>Fruta permitida</p>                                       | <p><b>15</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con atún</b><br/>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Arroz con coliflor y rape</b><br/>Fruta permitida</p>                                    | <p><b>16</b></p> <p><b>MENÚ DEL CHEF</b></p>   | <p><b>17</b></p>   | <p><b>18</b></p>   |
| <b>21</b>   | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>  | <b>25</b>  |
| <b>28</b>   | <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>29</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br/>con harina de maíz<br/>Fruta permitida</p>              | <p><b>30</b></p> <p><b>Garbanzos campesinos</b><br/>con hortalizas</p> <p><b>Pollo al salmorejo canario</b><br/>*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:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES

