



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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.			1	2
Lechuga, lombarda, maíz Guisado de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y huevos a la florentina. Fruta	Lechuga, tomate, pepino Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco a la naranja. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Patatas al gratén y pescado azul al curry. Fruta	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos Yogur artesano CENA: Gazpacho y pollo en pepitoria. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Pimiento rojo asado y ternera en salsa. Fruta
Hummus de garbanzos con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Champiñones salteados y sepia en cebollada. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ratatouille de verduras i lomo a la pimienta. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Ensalada de patata con bonito y chuletas de pavo rostidas. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Espinacas a la crema y tortilla de jamón cocido. Fruta	Ensalada con tomate a la provenzal con especias Sopa castellana con letras de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo hamburguesa de pollo con rebozado crujiente Fruta de temporada CENA: Pipirrana y xuquet de pescado blanco. Fruta
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lacón al pimentón Fruta de temporada CENA: Minipizzas de berenjena y huevos a la plancha con serrano. Fruta	Ensalada de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada CENA: Chips de patatas especiadas y jamoncitos de llo rustidos. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera rellena de jamón con queso. Fruta	Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada CENA: Calabacín rehogado y pescado blanco gratinado. Fruta	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada CENA: Judías encebolladas y pavo en salsa de tomate. Fruta
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada CENA: Taboulé y magro con hortalizas. Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y huevos rancheros. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada CENA: Sémola y pescado blanco a la plancha. Fruta	Empanadilla de la terreta con tomate y atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera CENA: Tumbet mallorquín y pavo a las finas hierbas. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Cono de helado de stracciatella CENA: Ensaladilla rusa y pescado blanco gratinado. Fruta

De vuelta a casa: Lecciones para compartir

Sabías que

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables

No olvides que hacer deporte tiene numerosos beneficios: fortalecer músculos y huesos, mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo con nuestras amistades... ¡Aprovecha para practicarlo al aire libre!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			1	2
			Festiu	Festiu
Lletuga, llombarda, dacsa Guisat de llentilles juliana amb hortalisses Calamar a la romana Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i ou a la florentina. Fruita	Lletuga, tomaca, cogombre Crema de verdures camperestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Aletes de pollastre rostides a la llima Fruita de temporada SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blanc a la taronja. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cigrons satai amb carbassa, llet de coco, soja i coriandre Truita de formatge Fruita de temporada SOPAR: Creïlles al gratén i peix blau al curri. Fruita	Amanida mixta amb tonyina Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons ogurt artesà SOPAR: Gaspatxo i pollastre en pepitoria. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons ECO al pesto de llima Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita
Hummus de cigrons amb llesca Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Xampinyons salteats i sèpia en ceba. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Lentilles ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Rataouille de verdures i llim a la pebre. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara al forn amb all i julivert Fruita de temporada SOPAR: Amanida de creïlla amb bonic i xulles de titot rostides. Fruita	Lletuga, llombarda, dacsa Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Espinacs a la crema i truita de pernil dolç. Fruita	Amanida amb tomaca a la provençal amb especíes Sopa castellana con lletres d'au i potc amb ou Pit de pollastre hamburguesa de pollastre amb arrebossat cruixent Fruita de temporada SOPAR: Pipirriha i xuquet de peix blanc. Fruita
Lletuga, llombarda, olives Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Braó de porc al pebre roig Fruita de temporada SOPAR: Minipizzes d'albergínia i ous a la planxa amb serrà. Fruita	Amanida de pasta amb tomaca, ceba, carlota, dacsa i olives Aladroc en tempura casolana Fruita de temporada SOPAR: Xips de creïlles especiades i pernillets de pollastre rostits. Fruita	Lletuga, tomaca, olives Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creïlla i formatge Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli salteat amb poma i vedella farcida de pernil amb formatge. Fruita	Xips vegetals casolans Sopa minestrone amb fideus de verdures Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa al forn Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blanc gratinat. Fruita	Hummus amb natxos Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada SOPAR: Bajoca en ceba i titot en salsa de tomaca. Fruita
Lletuga, llombarda, dacsa Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Orly de lluç amb pernil i formatge Fruita de temporada SOPAR: Taboulé i magre amb hortalisses. Fruita	Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives Canelones gratinados amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Graellada de verdures i ous ranxeres. Fruita	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb hortalisses Truita de creïlla i ceba caramel·litzada Fruita de temporada SOPAR: Sèmola i peix blau a la planxa. Fruita	Pastisset de la terreta amb tomaca i tonyina Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofé Carrot cake casolana SOPAR: Tumbet mallorquí i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre Sopa de peix amb estreles amb lluç i marisc Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Con de gelat de stracciatella SOPAR: Amanida russa i peix blanc gratinat. Fruita

De volta a casa:
Lliçons per a
compartir

Sabies que

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

No oblidis que fer esport té nombrosos beneficis: enfortir músculs i ossos, millorar l'estat d'ànim, passar temps amb les nostres amistats... Aprofita per a practicar-ho a l'aire lliure!

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

MENÚ MAYO

Empanadillas de la terreta
(con tomate y atún)

Paella Valenciana

Aire mediterráneo
(carrot cake casera)



ABJota regresa a su colmena con valiosas **lecciones aprendidas** en cada continente, que compartirá con sus hermanas abejas.



MENÚ MAIG

irco
alimentar cuidando

Pastissets de la terreta
(amb tomaca i tonyina)

Paella Valenciana

Aire mediterrani
(carrot cake casolana)

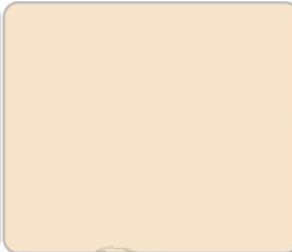
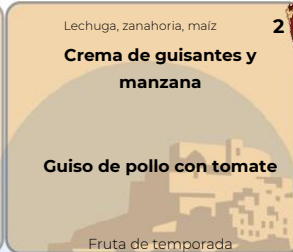
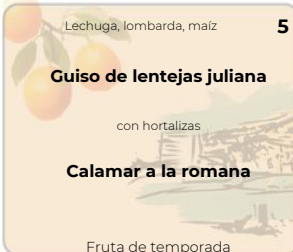
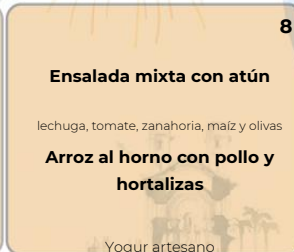
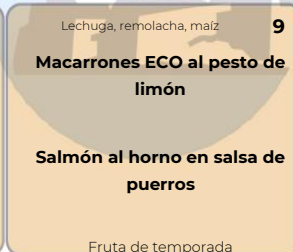
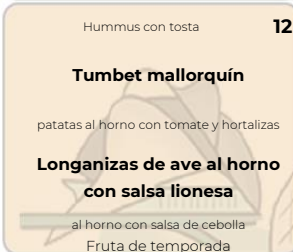
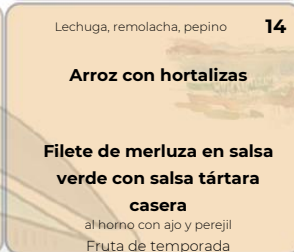
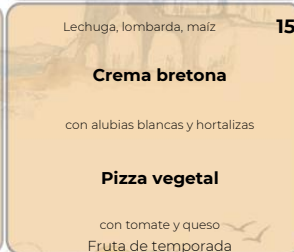
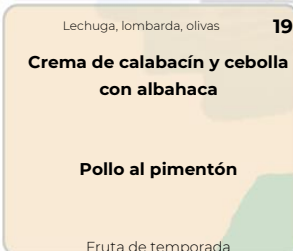
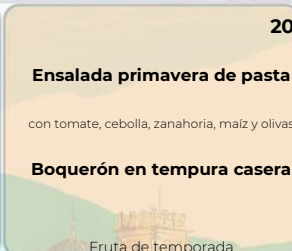
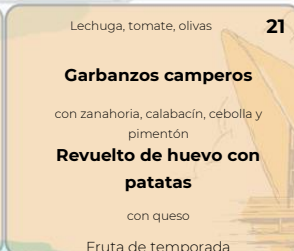
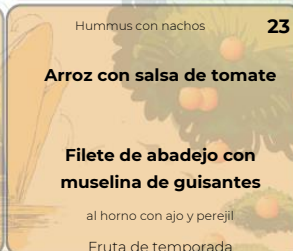
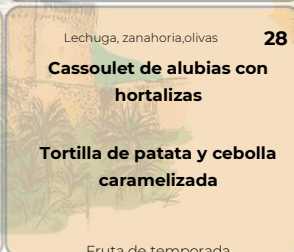
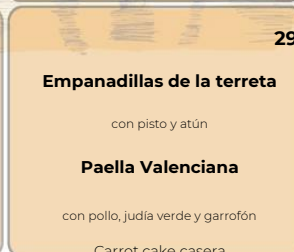
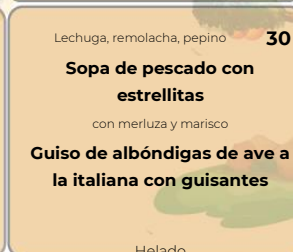


ABJota torna al seu rusc amb valuoses **lliçons apreses** en cada continent, que compartirà amb les seues germanes abelles.



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con pollo y hortalizas Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de pollo con tomate Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con pollo y hortalizas Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
 Hummus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas de ave al horno con salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Crunchy de pollo Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Pollo al pimentón Fruta de temporada	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, salsa de tomate y queso Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Empanadillas de la terreta con pisto y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes Helado

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz 5 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 6 Crema de verdura campestres Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 7 Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta de temporada	1 2 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Verduras salteadas con arroz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 9 Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con tosta 12 Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Hamrburguesa falafel al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 13 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 14 Arroz con hortalizas Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 15 Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Ensalada con tomate a la provenzal 16 Sopa juliana con letras sopa de verduras Rollito de primavera Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	20 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 21 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta de temporada	Chips vegetales caseros 22 Sopa minestrone con fideos de verduras Lentejas salteadas con verduras Fruta de temporada	Hummus con nachos 23 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza Fruta de temporada	27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	29 Empanadillas de la terreta con pisto y atún Paella de verduras Carrot cake casera	Lechuga, remolacha, pepino 30 Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Garbanzos salteados con patata al pimentón Helado

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Verduras salteadas con arroz	Crema de verdura campestres	Guiso de patatas y magro	Ensalada mixta con atún	Macarrones "sin gluten" a la italiana
Filete de merluza rebozada casera	Alitas de pollo rustidas	Tortilla de queso	Arroz con magro	Salmón al horno en salsa de puerros
con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Yogur artesano	con salsa de tomate y queso Fruta de temporada
Hummus con pan "sin gluten" 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín	Hervido valenciano	Arros tres delicias con jamón serrano	Crema bretona	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
patatas al horno con tomate y hortalizas	con patata, cebolla y zanahoria	con hortalizas y guisantes	con alubias blancas y hortalizas	
Longanizas al horno con salsa lionesa	Tortilla de patata	Filete de merluza en salsa verde	Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso	Pechuga de pollo rebozada casera
de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Yogur	con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan "sin gluten" 23
Crema de calabacín	Ensalada primavera de macarrones "sin gluten"	Garbanzos camperos	Sopa minestrone con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate
	con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	de verduras	
Filete de lomo al pimentón	Boquerón en tempura casera	Revuelto de huevo con queso	Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz	Filete de abadejo con muselina de guisantes
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Hervido valenciano	Ensalada completa	Cassoulet de alubias con hortalizas	Samfaina con tosta casera de pan "sin gluten"	Crema de calabaza
con patata, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas			
Filete de merluza rebozada casera	macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla caramelizada	Paella Valenciana	Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes
con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Fruta de temporada



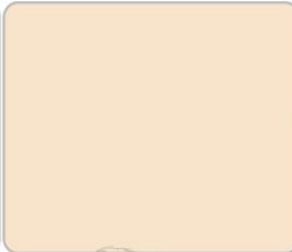
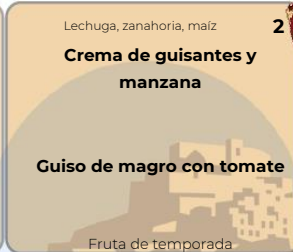
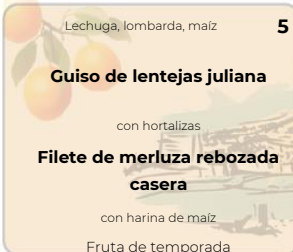
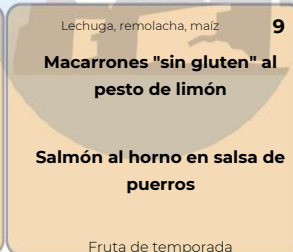
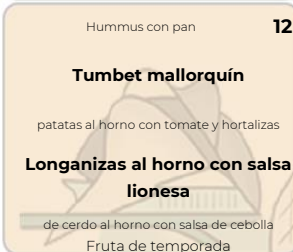
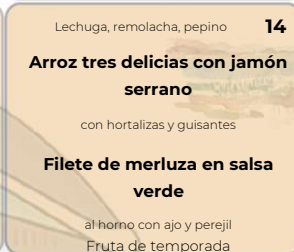
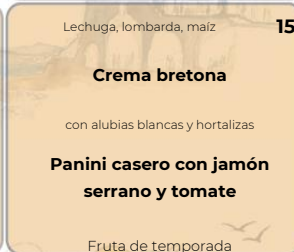
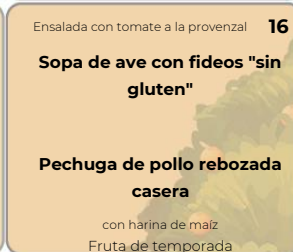
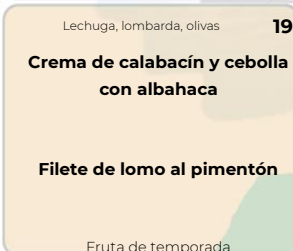
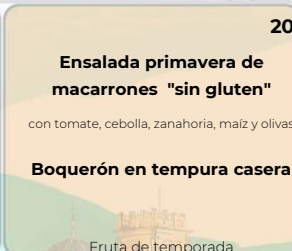
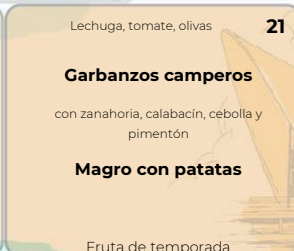
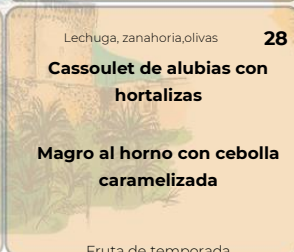
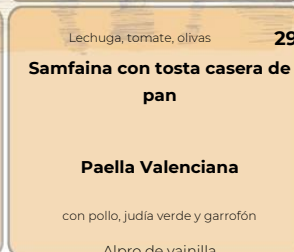
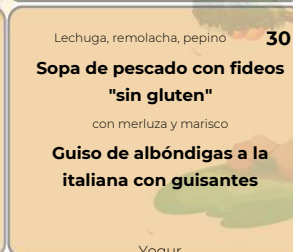
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



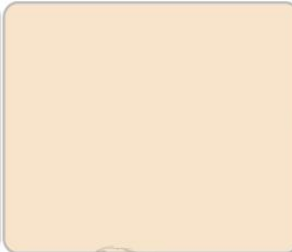
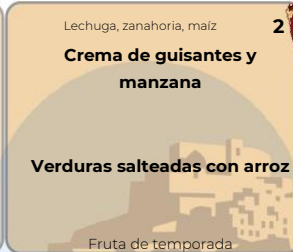
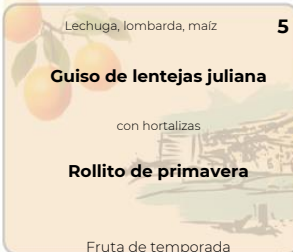
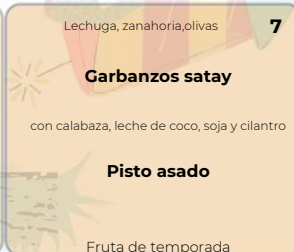
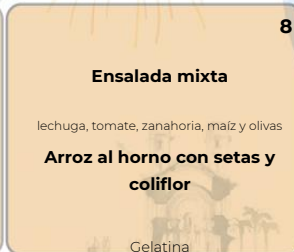
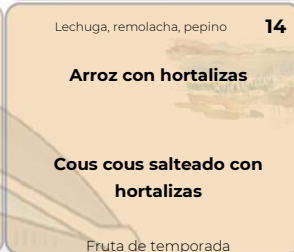
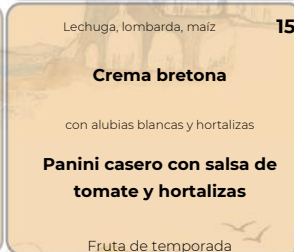
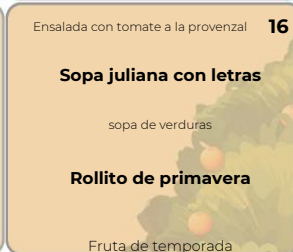
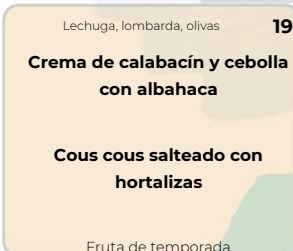
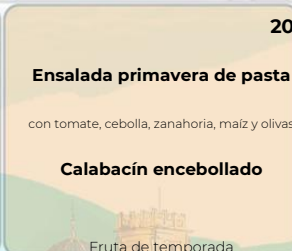
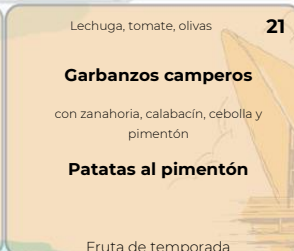
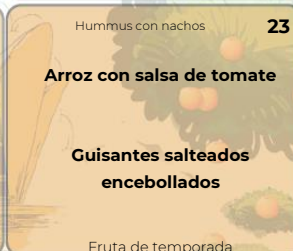
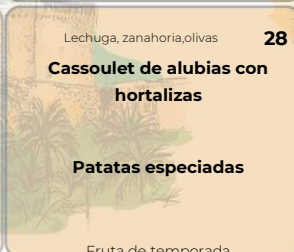
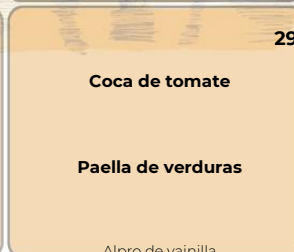
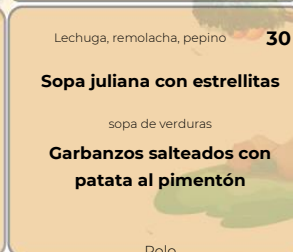
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas y magro Tortilla francesa Fruta de temporada	1 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Fruta de temporada	2 Macarrones ECO a la italiana SIN QUESO Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, pepino Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	14 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta de temporada	15 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	19 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patata Fruta de temporada	21 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	22 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	26 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	27 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	29 Lechuga, remolacha, pepino Crema de calabaza Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
 Hummus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo asado con patatas Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	 Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Magro con patatas Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con fideos "sin gluten" con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Yogur

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Pisto asado Fruta de temporada	 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con setas y coliflor Gelatina	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Verduras salteadas con arroz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Rollito de primavera Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Pisto asado Fruta de temporada	 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con setas y coliflor Gelatina	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Guisantes encebollados con guarnición de arroz Fruta de temporada
 Hummus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Hamrburguesa falafel al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Patatas especiadas Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa juliana con letras sopa de verduras Rollito de primavera Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Calabacín encebollado Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Patatas al pimentón Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Lentejas salteadas con verduras Fruta de temporada	 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados encebollados Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones salteados con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Patatas especiadas Fruta de temporada	 Coca de tomate Paella de verduras Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Garbanzos salteados con patata al pimentón Polo

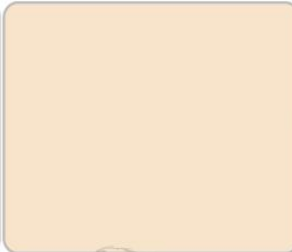
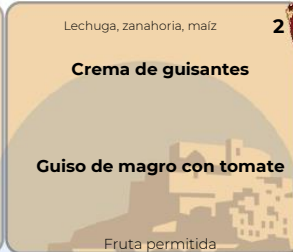
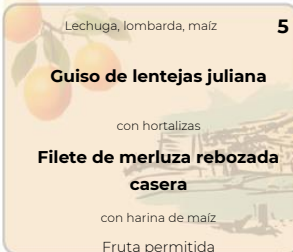
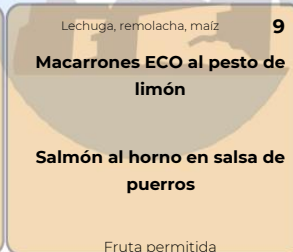
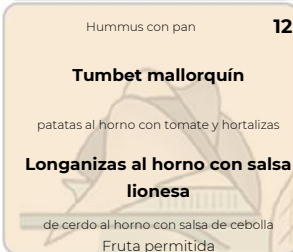
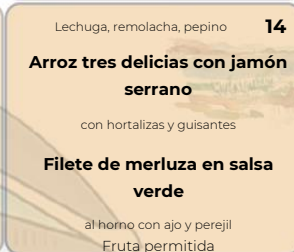
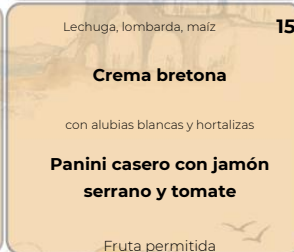
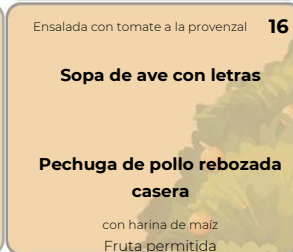
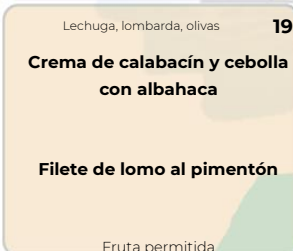
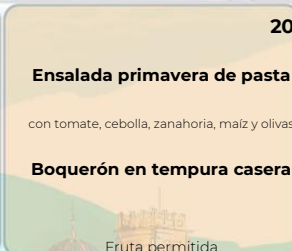
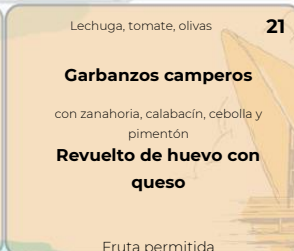
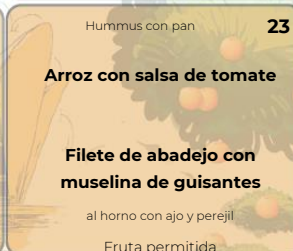
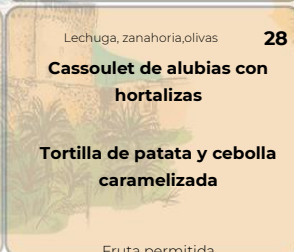
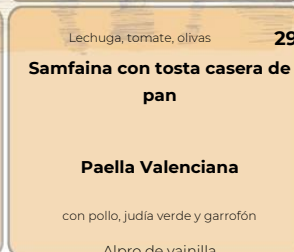
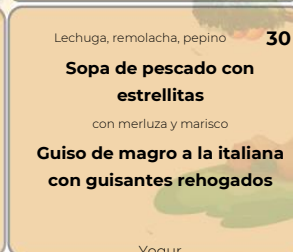


* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, maíz 5	Lechuga, tomate, pepino 6	Lechuga, zanahoria, olivas 7	1	2
Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Guiso de patatas y magro Tortilla de queso Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	Macarrones ECO a la italiana con salsa de tomate y queso Salmón al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
Hummus con pan 12	Lechuga, zanahoria, olivas 13	Lechuga, remolacha, pepino 14	Lechuga, lombarda, maíz 15	Ensalada con tomate a la provenzal 16
Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Arros tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Yogur	Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 19	20	Lechuga, tomate, olivas 21	Chips vegetales caseros 22	Hummus con pan 23
Crema de calabacín Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 26	27	Lechuga, zanahoria, olivas 28	Lechuga, tomate, olivas 29	Lechuga, remolacha, pepino 30
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	Crema de calabaza Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada

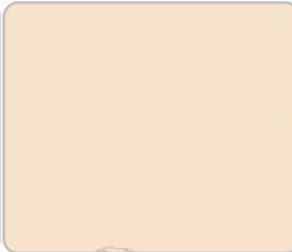
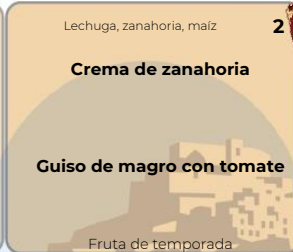
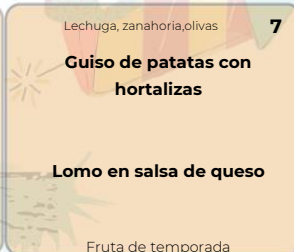
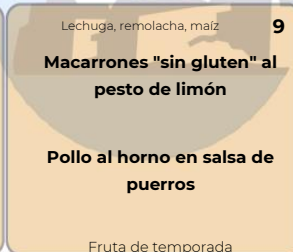
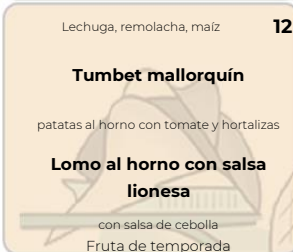
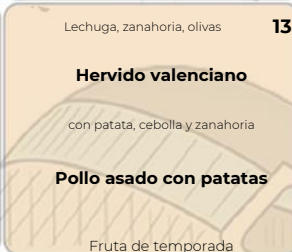
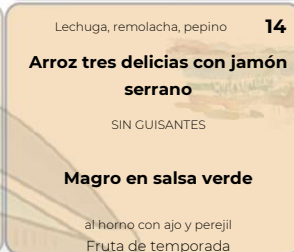
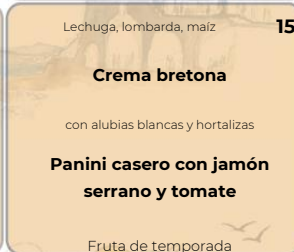
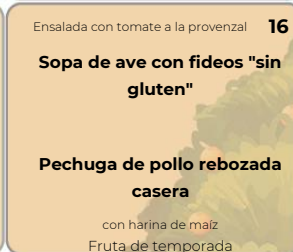
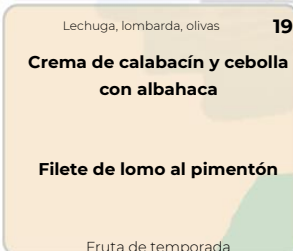
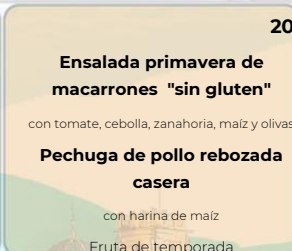
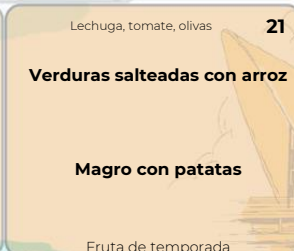
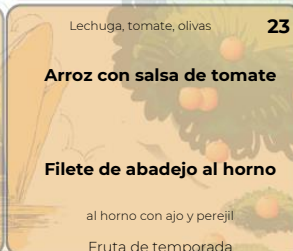
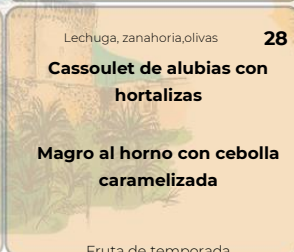
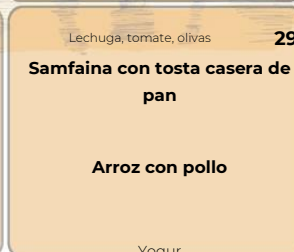
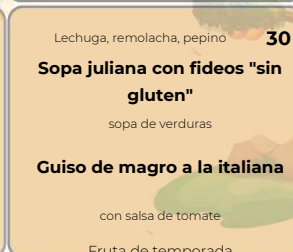


* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes Guiso de magro con tomate Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
 Hummus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta permitida	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta permitida	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta permitida	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de magro a la italiana con guisantes rehogados Yogur

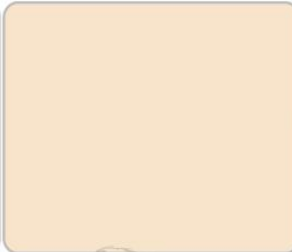
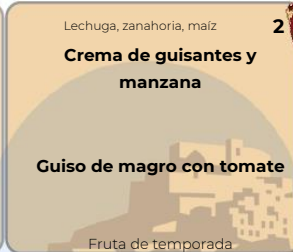
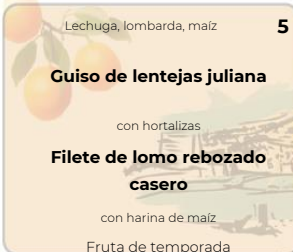
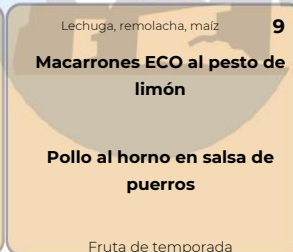
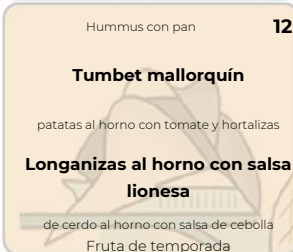
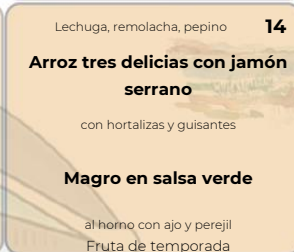
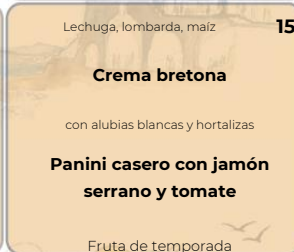
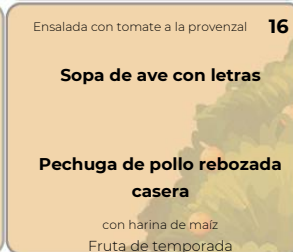
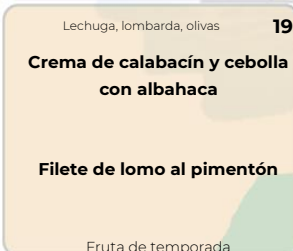
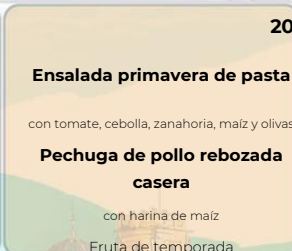
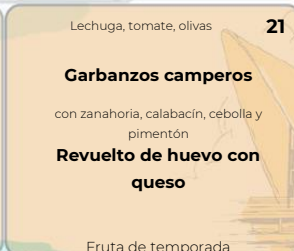
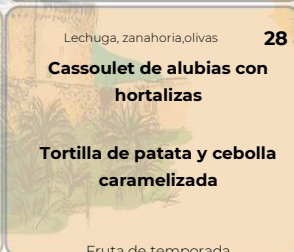
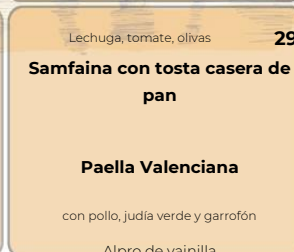
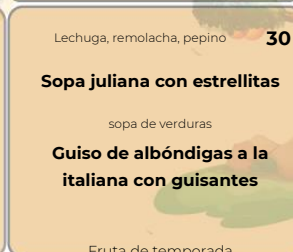


* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de limón Pollo al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
 Lechuga, remolacha, maíz Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Lomo al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Pollo asado con patatas Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano SIN GUISANTES Magro en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	 Ensalada primavera de macarrones "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos "sin gluten" de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas macarrones "sin gluten" salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Magro al horno con cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Arroz con pollo Yogur	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa juliana con fideos "sin gluten" sopa de verduras Guiso de magro a la italiana con salsa de tomate Fruta de temporada



* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Yogur artesano	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Pollo al horno en salsa de puerros Fruta de temporada
 Hummus con pan Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Magro en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta de temporada	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta de temporada	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con queso Fruta de temporada	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta de temporada	 Hummus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo, queso y salsa de tomate Fruta de temporada	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta de temporada



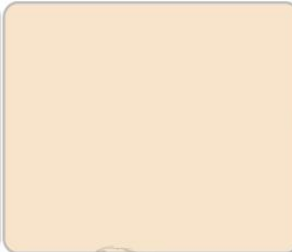
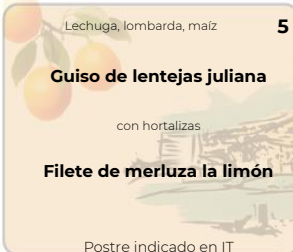
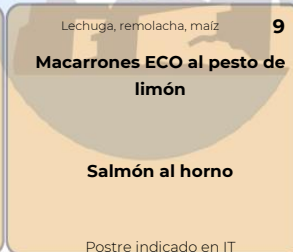
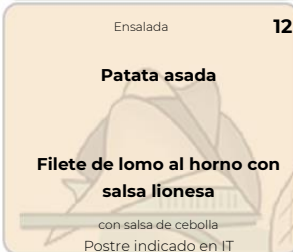
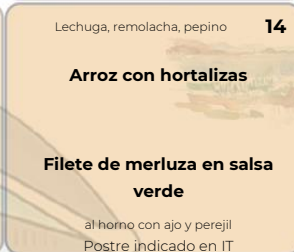
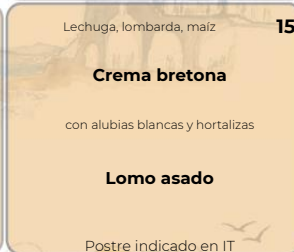
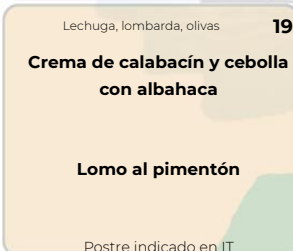
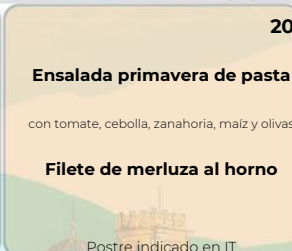
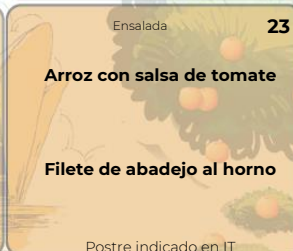
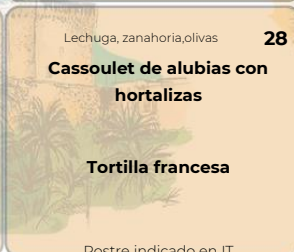
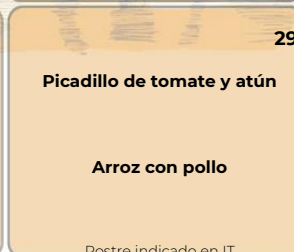
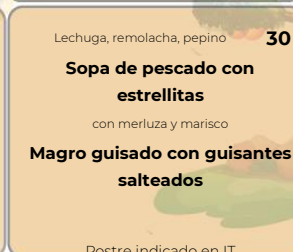
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta permitida	1 Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta permitida	2 Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
5 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Calamar a la romana Fruta permitida	6 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	7 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de queso Fruta permitida	8 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Yogur artesano	9 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
12 Hummus con tosta Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	13 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	14 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil Fruta permitida	15 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pizza IRCO con jamón cocido, tomate y queso. Fruta permitida	16 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa castellana con letras de aver y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida
19 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lacón al pimentón Fruta permitida	20 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	21 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patatas del oeste Fruta permitida	22 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	23 Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
26 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Merluza rellena de jamón y queso Fruta permitida	27 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida	28 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	29 Empanadillas de la terreta con pisto y atún Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Carrot cake casera	30 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Yogur



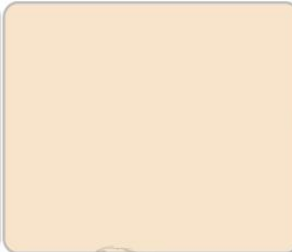
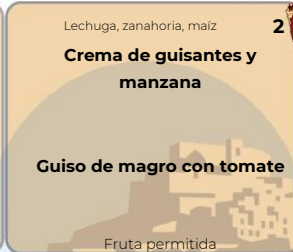
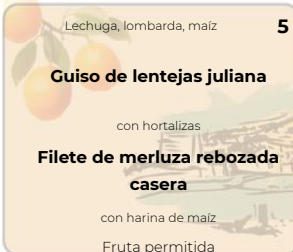
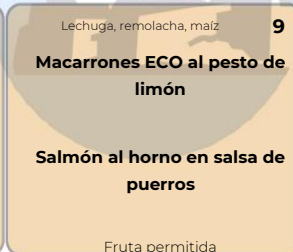
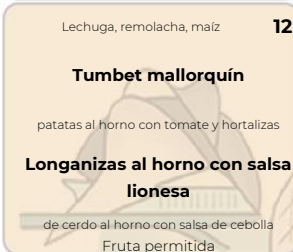
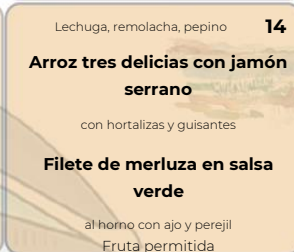
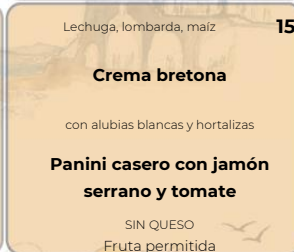
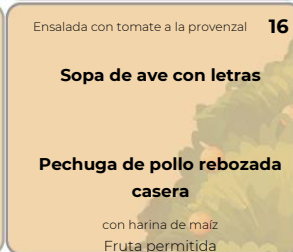
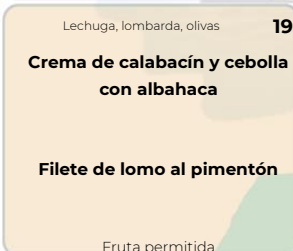
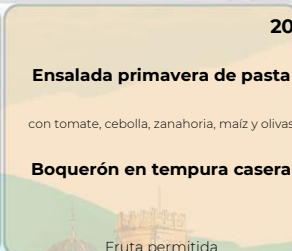
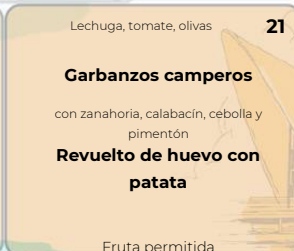
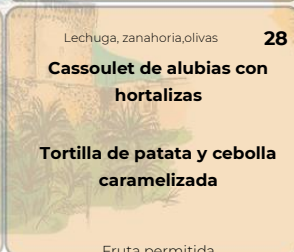
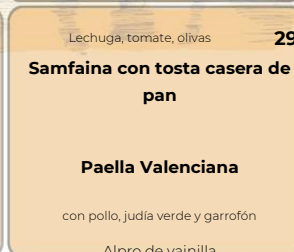
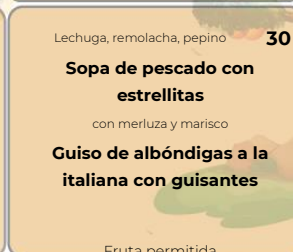
* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza la limón Postre indicado en IT	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Postre indicado en IT	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Postre indicado en IT	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro y hortalizas Postre indicado en IT	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Magro asado Postre indicado en IT
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza la limón Postre indicado en IT	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Postre indicado en IT	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Postre indicado en IT	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro y hortalizas Postre indicado en IT	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno Postre indicado en IT
 Ensalada Patata asada Filete de lomo al horno con salsa lionesa con salsa de cebolla Postre indicado en IT	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Postre indicado en IT	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo asado Postre indicado en IT	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pollo en su jugo Postre indicado en IT
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Lomo al pimentón Postre indicado en IT	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Filete de merluza al horno Postre indicado en IT	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla francesa Postre indicado en IT	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Postre indicado en IT	 Ensalada Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno Postre indicado en IT
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza al vapor Postre indicado en IT	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate Postre indicado en IT	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	 Picadillo de tomate y atún Arroz con pollo Postre indicado en IT	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Magro guisado con guisantes salteados Postre indicado en IT

* el postre de los días 29 y 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta permitida	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de guisantes y manzana Guiso de magro con tomate Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Lechuga, tomate, pepino Crema de verdura campestres Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta permitida	 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con magro Fruta permitida	 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de limón Salmón al horno en salsa de puerros Fruta permitida
 Lechuga, remolacha, maíz Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla de patata Fruta permitida	 Lechuga, remolacha, pepino Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Panini casero con jamón serrano y tomate SIN QUESO Fruta permitida	 Ensalada con tomate a la provenzal Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín y cebolla con albahaca Filete de lomo al pimentón Fruta permitida	 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Revuelto de huevo con patata Fruta permitida	 Chips vegetales caseros Sopa minestrone con fideos de verduras Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz al horno Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida
 Lechuga, lombarda, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta permitida	 Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida	 Lechuga, tomate, olivas Samfaina con tosta casera de pan Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Alpro de vainilla	 Lechuga, remolacha, pepino Sopa de pescado con estrellitas con merluza y marisco Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes Fruta permitida

* el postre de los días 29 y 30 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:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos, como calabazas, calabacines, fresas y plátanos, entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes comemos legumbres de una manera diferente y sabrosa... nuestros GARBANZOS SATAY están buenísimos...!!! con leche de coco, soja, calabaza y cilantro.

Jornadas Gastronómicas

Celebramos el regreso a casa de ABJta con un menú de la terreta: empanadillas con tomate y atún, Paella Valenciana...y de postre carrot cake casera elaborada por nuestros cocineros .

Consejo saludable

Recuerda protegerte del sol. Aplicate protección solar antes de salir y vuelve a hacerlo durante tu tiempo en el exterior. ¡No olvides tu gorra y tu botella de agua!