

# menú



## CEIP HORTA MAJOR

Menu autonoma

**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 iii). 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.

Lechuga, remolacha, maíz  
**Sopa de cocido con fideos**

de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Crema de calabaza y alitas de pollo al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Vichysoisse tradicional**

crema de patata y puerro

**Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Mini pizzas de berenjena y pavo asado. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con setas**

con tomate y cebolla

**Caprichos de calamar**

Fruta de temporada

● CENA: Wok de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Lentejas de la huerta**

con calabacín, pimiento rojo y zanahoria

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Sopa de ave con sémola y tortilla de patata. Fruta

**martes**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Alubias juliana**

con calabacín, cebolla y zanahoria

**Cazuela de magro guisado a la riojana al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Patata asada al pimentón y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Arroz tres delicias**

con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de merluza al limón al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Calabacín encebollado y magro estofado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema bretona**

con alubias blancas y hortalizas

**Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla**

Fruta de temporada

● CENA: Brócoli paraíso con revuelto de huevo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Hummus con nachos**

**Arroz caldoso con magro**

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

● CENA: Hervido valenciano y pollo guisado. Fruta

**miércoles**

Lechuga, lombarda, maíz  
**Macarrones ECO a la siciliana**

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

**Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil con guisantes**

Fruta de temporada

● CENA: Crema de verduras y filete de lomo asado. Fruta

**Ensalada mediterránea**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas

**Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural**

Yogur

● CENA: Sopa de ave y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Garbanzos estofados**

con hortalizas

**Pizza IRCO**

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

● CENA: Sopa juliana y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**MACARRONES ECO toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

**Filete de abadejo en salsa de puerros al horno**

Fruta de temporada

● CENA: Crema de zanahoria y ternera en salsa. Fruta

**Ensalada mixta con atún**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

**Espaguetis boloñesa**

con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta de temporada

● CENA: Crema de guisantes y pescado blanco encebollado. Fruta

**jueves**

Lechuga, tomate, zanahoria  
**Arroz con salsa de tomate**

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

● CENA: Judías verdes encebolladas y revuelto de puerros. Fruta

**Festivo**

Fruta de temporada

**Festivo**

Fruta de temporada

**viernes**

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias**

Fruta de temporada

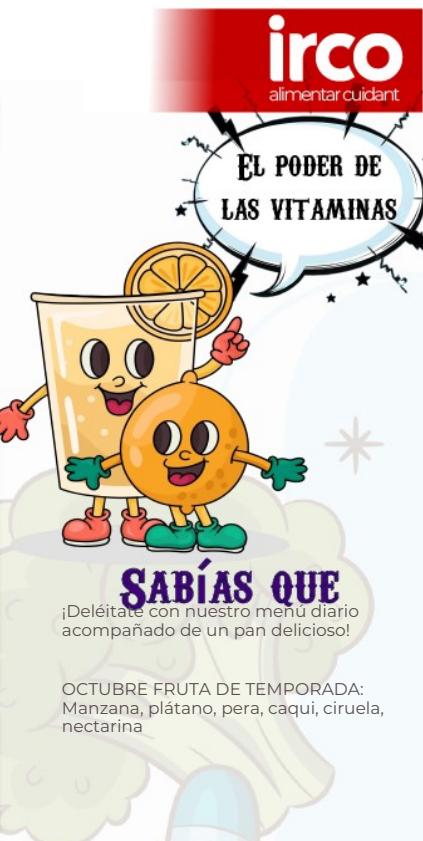
● CENA: Verduras a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta

**Festivo**

Fruta de temporada

**Festivo**

Fruta de temporada



**CONSEJOS SALUDABLES**

Estamos en el mes de las calabazas, nabos, coles, manzanas, peras y granadas. Opciones de temporada, por lo que las podemos comer en su mejor estado de maduración y nutritivo. ¡Aprovechálas y disfruta los sabores que

**Ingredientes ECO**

**Pescado sostenible**

**De temporada**

**Fuente de omega 3**

**Castronomía local**

**Sugerencia CENA**

**Proteína vegetal**

**Día menú temático**

**Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.4g
Sal		
2.9g		

## dilluns

## dimarts

## dimecres

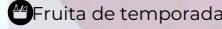
## dojous

## divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Sopa de putxero amb fideus**  
 d'au i porc amb ou

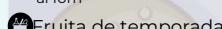
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
 al forn



**SOPAR:** Crema de carabassa i ales de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Vichysoisse tradicional**  
 crema de creïlla i porro

**Llom saxònica en salsa amb daus de safanòria**  
 al forn



**SOPAR:** Mini pizzas d'albergínia i polvit rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Arròs amb bolets**  
 amb tomaca i ceba

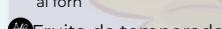
**Capritxos de calamar**  
 Fruita de temporada



**SOPAR:** Wok de verdures i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olives  
**Llentilles de l'horta**  
 amb carabasseta, pebrot roig i safanòria

**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre**  
 al forn

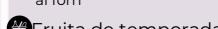


**SOPAR:** Sopa d'au amb sémola i fruita de creïlla. Fruita

## dimarts

Lletuga, safanòria, olives  
**Fesols juliana**  
 amb carabasseta, ceba i safanòria

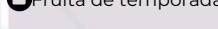
**Cassola de magre guisat a la riojana**  
 al forn



**SOPAR:** Creïlla rostida al pebre roig i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, olives, cogombre  
**Arròs tres delícies**  
 amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

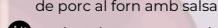
**Filet de lluç a la llima**  
 al forn



**SOPAR:** Carabasseta en ceba i magre estofat. Fruita

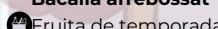
Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Crema bretona**  
 amb fesols blancs i hortalisses

**Llonganisses rostides amb salsa lionesa**  
 de porc al forn amb salsa de ceba



**SOPAR:** Bròcoli paradís amb regirat d'ou. Fruita

Hummus amb natxos  
**Arròs caldós amb magre**  
**Bacallà arrebossat**



**SOPAR:** Bollit valencià i pollastre guisat. Fruita

## dimecres

Lletuga, llombarda, dacsa  
**Macarrons ECO a la siciliana**  
 amb olives negres, albergínia i hortalisses

**Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert amb pèsols**  
 Fruita de temporada

**SOPAR:** Crema de verdures i filet de llom rostit. Fruita

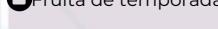
**Amanida mediterrània**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural**  
 logurt

**SOPAR:** Creïlla rostida al pebre roig i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, olives, cogambre  
**Arròs tres delícies**  
 amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

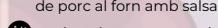
**Filet de lluç a la llima**  
 al forn



**SOPAR:** Sopa juliana i ou a la planxa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons estofats**  
 amb hortalisses

**Pizza IRCO**  
 amb pernil dolç, tomaca i formatge



**SOPAR:** Crema de safanòria i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, cogambre, safanòria  
**MACARRONS ECO toscana**  
 amb tomaca, safanòria i ceba

**Filet d'abadejo en salsa de porros**  
 al forn



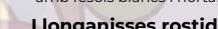
**SOPAR:** Crema de safanòria i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa, olives  
**Amanida mixta amb tonyina**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives

**Espaguetis bolonyesa**  
 amb carn picada de porc, tomaca i formatge

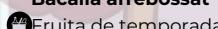
**Fruit de temporada**

**Rotí de titot en salsa de poma**



**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

## dojous

Lletuga, tomaca, safanòria  
**Arròs amb salsa de tomaca**

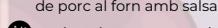
**Hamburguesa de coliflor i formatge**

**Fruit de temporada**

**SOPAR:** Fesols tendres en ceba i regirat de porros. Fruita

**Festiu**

**Truita de carabasseta i ceba**

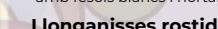


**SOPAR:** Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Coditos amb tomaca al toc de curri**

gratinats amb formatge

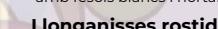
**Gyozes de pollastre**  
 al forn



**SOPAR:** Crema de coliflor i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

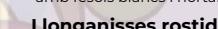
**Lletuga, safanòria, llombarda, olives**

**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

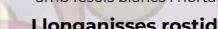
**Regirat del xef**



**SOPAR:** Creilles gratinades i sépia en salsa verda. Fruita

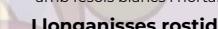
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Fesols a la jardinerà**  
 amb hortalisses



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc amb allada i rustidera de peix blanc. Fruita

**Truita de formatge**



**SOPAR:** Albergínia farcida i llesca amb hummus. Fruita

## divendres

Lletuga, safanòria, dacsa  
**Llentilles llauradores**  
 amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

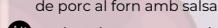
**Cuixa de pollastre al chimie**  
 al forn amb mix d'espècies

**Fruit de temporada**

**SOPAR:** Verdures a la provençal i peix blau al curri. Fruita

**Festiu**

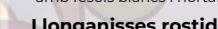
**Truita de carabasseta i ceba**



**SOPAR:** Tacs de peix amb braves de carabassa. Fruita

**Lletuga, safanòria, olives**

**Sopa coberta amb lletres**  
 d'au i porc amb ou



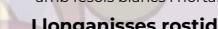
**Aletes de pollastre a l'all**



**SOPAR:** Creilles gratinades i sépia en salsa verda. Fruita

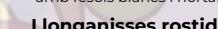
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Rotí de titot en salsa de poma**



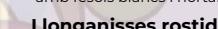
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

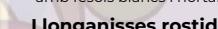
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

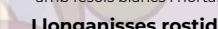
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



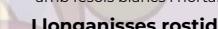
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



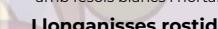
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

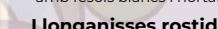
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

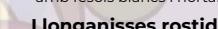
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



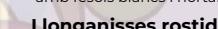
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



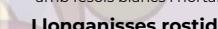
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

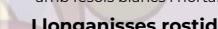
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

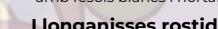
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



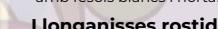
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



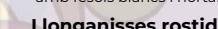
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

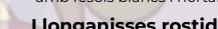
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

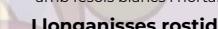
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



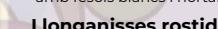
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



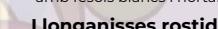
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

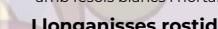
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

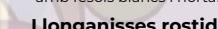
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



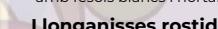
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



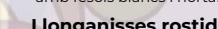
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

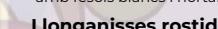
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

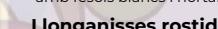
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



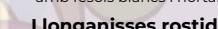
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



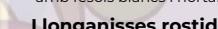
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

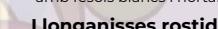
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

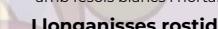
**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



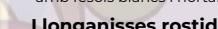
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**



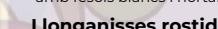
**SOPAR:** Galette dolça amb xocolata

**Potage Crécy**  
 crema de safanòria a la francesa



**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

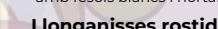
**Amanida amb vinagreta de maduixa**



**SOPAR:** Tomaca a la provençal i peix blanc a la papillota. Fruita

**Lletuga, safanòria, llombarda**

**Crema de safanòria a la francesa**



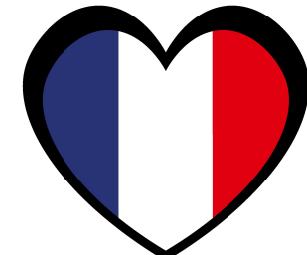
**SOPAR:** Crema de pèsols i peix blanc en ceba. Fruita

**Rotí de titot en salsa de poma**</p



# OCTUBRE

## MENÚ DEL CHEF



**Ensalada con vinagreta  
de fresa**

**Potage Crécy**  
(crema de zanahoria a la  
francesa)

**Roti de pavo con salsa de  
manzana**

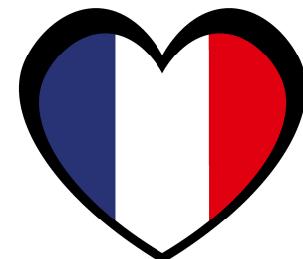
**Galette dulce**  
(con chocolate)



**ABJota**, nuestra abeja curiosa, se aventura en la cocina y **descubre** cómo las **vitaminas** de los alimentos fortalecen el cuerpo. Entusiasmada, lleva este conocimiento a su colmena. Disfruta del **Menú del Chef** en tu comedor.

# OCTUBRE

## MENÚ DEL XEF



**Ensalada amb vinagreta  
de maduixa**

**Potage Crécy**  
(crema de safanòria a la  
francesa)

**Roti de titot amb salsa de  
poma**

**Galette dolç**  
(amb xocolate)

**ABJota**, la nostra abella curiosa, s'aventura a la cuina i **descobreix** com **les vitaminines** dels aliments enfortixen el cos. Entusiasmada, porta aquest coneixement al seu rusc. Gaudeix del **Menú del Xef** al teu menjador.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas de merluza con patata Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas de merluza con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de pollo guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con pollo</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Pollo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza margarita</b> con queso, tomate y orégano Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso <b>Gyozas de pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Caprichos de calamar Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con verduras</b> Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis con salsa de tomate y pollo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Roti de pavo en salsa de manzana</b> Galette dulce	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> Fruta de temporada
				<b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada


  
EL PODER DE LAS VITAMINAS


  
SABÍAS QUE


  
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Hamburguesa de coliflor y queso al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tomate a la provenzal</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Albóndigas de merluza con patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con hortalizas</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pizza margarita</b> con queso, tomate y orégano Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso <b>Verduras salteadas</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Caprichos de calamar</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa minestrone con letras</b> sopa de verduras <b>Menestra de verduras con guarnición de arroz</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con verduras</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Lomo encebollado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> <b>Magro guisado</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Humus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de con queso</b> Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada
				<b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada
				<b>Magro con salsa de queso</b> Fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Salteado de verduras con arroz</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de queso</b> Fruta de temporada	Cassoulet de garbanzos <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
				Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur
				Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



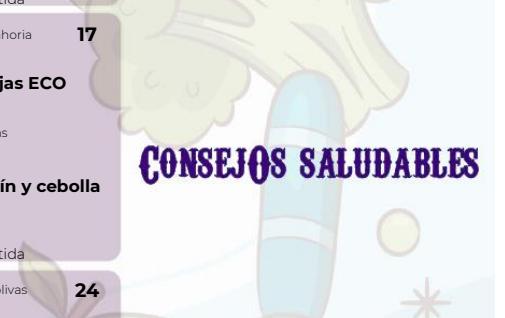
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

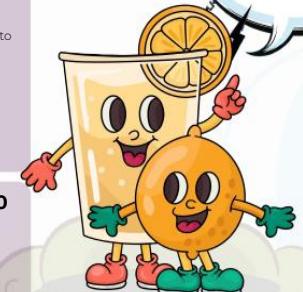
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta permitida		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Hamburguesa de coliflor y queso al horno  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias  Fruta permitida	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b>  Albóndigas de merluza con patata  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas  <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate</b> con costilla de cerdo y garbanzos  Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso  <b>Merluza rellena de york y queso</b>  Fruta permitida	
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro  Lomo sajonia en salsa con dados de zanahoria  Fruta permitida	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york  <b>Filete de merluza al limón</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas  <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso  Fruta permitida	Hummus con pan <b>Coditos con tomate al toque de curry</b> gratinados con queso  <b>Gyozas de pollo</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta permitida	
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>  Caprichos de calamar  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata y fiambre cocido  <b>Revuelto del chef</b> huevo con patata y fiambre cocido  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno  Fruta permitida	
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria  <b>Lomo adobado en salsa al toque de pimienta</b>  Fruta permitida	Hummus con nachos <b>Arroz caldoso con magro</b>  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas  <b>Espaguetis con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso  Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa  <b>Roti de pavo en salsa de manzana</b> Galette dulce  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b>  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Pollo al horno con picadillo de ajo y perejil y guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Pollo al horno con patatas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Pollo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> SIN ATÚN <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada				Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada				Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



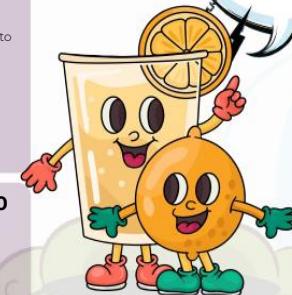
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> gratinados con queso <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Salteado de verduras con arroz</b> Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata <b>Revuelto del chef</b> Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla Lomo en salsa al toque de pimienta Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con magro</b> Filete de merluza rebozada casera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potage Crécy Paris</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur Fruta de temporada
				<b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno Fruta de temporada
				<b>Alubias a la jardinera</b> Fruta de temporada
				<b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>		6	7	8
<b>Filete de merluza al vapor con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla		<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	9
	<b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate		<b>Arroz al horno con magro</b> Yogur	10
	Fruta de temporada			Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso
				<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b>	13	14	Fruta de temporada
<b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta de temporada	<b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada		<b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla	17
			<b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	<b>Salteado de verduras con arroz</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de verduras</b>	20	21	<b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno		<b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla	24
Fruta de temporada	Fruta de temporada		<b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Lechuga, zanahoria, olivas
				<b>Alitas de pollo al ajo</b> al horno
Lechuga, maíz, olivas <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz caldoso con magro</b>	27	28	Fruta de temporada
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada		<b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas	31
			<b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de con queso</b> Fruta de temporada	<b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla
				<b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con magro</b> Yogur		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Coditos con salsa de tomate</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz caldoso con magro</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy Paris</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada
				<b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada


  
EL PODER DE LAS VITAMINAS

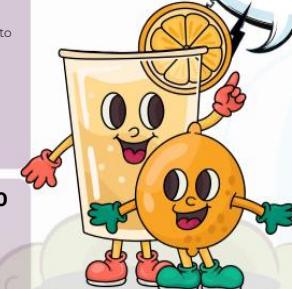

  
SABÍAS QUE


  
CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada		Lechuga, lombarda, maíz <b>Macarrones ECO siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pollo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de merluza al vapor con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Alubias juliana</b> con hortalizas <b>Cazuela de pollo guisado a la riojana</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> <b>Arroz al horno con pollo</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, pepino <b>Macarrones estilo italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro Pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, pepino <b>Arroz con salteado con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Panini casero con tomate y verduras</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Coditos con salsa de tomate</b> <b>Pollo guisado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Abadejo en salsa de puerros</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> huevo con patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas <b>Lentejas de la huerta</b> con calabacín, pimiento rojo y zanahoria <b>Pollo en salsa al toque de pimienta</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz caldoso con verduras</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo y salsa de tomate</b> SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa <b>Potage Crécy</b> crema de zanahoria a la francesa <b>Pollo al horno en salsa de manzana</b> Postre de soja Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Alubias a la jardinera</b> al horno Fruta de temporada

EL PODER DE LAS VITAMINAS



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
		<p>Lechuga, lombarda, maíz 1  <b>Macarrones "sin gluten" siciliana</b>  con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil y quisantes</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 2  <b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 3  <b>Lentejas campesinas</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo chimichurri</b>  al horno con mix de especias</p> <p>Fruta pelada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 6  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor con patatas</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 7  <b>Alubias juliana</b>  con hortalizas</p> <p><b>Cazuela de magro guisado a la riojana</b>  con salsa de tomate</p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 8  <b>Ensalada mediterránea</b></p> <p><b>Arroz al horno con magro</b></p> <p>Yogur</p>		<p>Lechuga, pepino, zanahoria 10  <b>Guiso de lentejas ECO</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta pelada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 13  <b>Vichysoisse tradicional</b>  crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo en salsa con dados de zanahoria</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, olivas, pepino 14  <b>Arroz con salteado con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 15  <b>Garbanzos estofados</b>  con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate, jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Hummus con pan 16  <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate</b>  gratinados con queso</p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17  <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Alitas de pollo al ajo</b>  al horno</p> <p>Fruta pelada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 20  <b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz</p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 21  <b>Crema bretona</b>  con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Longanizas rustidas en salsa lionesa</b>  al horno</p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 22  <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b>  con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Abadejo en salsa de puerros</b>  al horno</p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  huevo con patata</p> <p><b>Revuelto del chef</b>  Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 24  <b>Tortilla de queso</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b>  Fruta pelada</p>
<p>Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Lentejas de la huerta</b>  con calabacín, pimiento rojo y zanahoria</p> <p><b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Humus con pan 28  <b>Arroz caldoso con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas 29  <b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo y salsa de queso</b></p> <p>Fruta pelada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30  <b>Paté Crécy</b>  crema de zanahoria a la francesa</p> <p><b>Pollo al horno</b>  Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 31  <b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta pelada</p>



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

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## 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 octubre encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como zanahoria, puerro, tomate, berenjena, mandarina o el plátano, 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 disfrutamos de la coliflor de una manera deliciosa! Con nuestras **HAMBURGUESAS DE COLIFLOR Y QUESO** que no dejan indiferente a nadie. ¡No te las pierdas!

## Consejo saludable

Una alimentación equilibrada en el colegio te da la energía y concentración que necesitas para jugar, aprender y crecer fuerte, además de ayudar a instaurar hábitos de alimentación saludables...así que, disfruta del menú de IRCO y comételo todo!!