



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

-  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	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz 
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas 
Cazuela de lentejas ECO
hortelanas
con hortalizas
Guiso de magro con cous cous
 Fruta de temporada

 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

Ensalada Súper Verde
lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur

 CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

 **Hummus con nachos**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 
 **Alubias con verduras especiadas**
con hortalizas
Huevos rotos con patatas
 Fruta de temporada

 CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Chips vegetales caseros 
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

 CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 
 **Garbanzos estofados**
con hortalizas
Tortilla de cebolla
 Fruta de temporada

 CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, pepino 
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
 Fruta de temporada

 CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, tomate, olivas 
Crema de calabaza y coco
Alitas de pollo rustidas al limón
 Fruta de temporada

 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

 **Ensalada valenciana con atún**
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas
 **Arroz a banda**
con merluza y marisco
 **Naranja valenciana ECO**

 CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, pepino, zanahoria 
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, tomate, olivas 
 **Garbanzos juliana**
con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

 CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

 **Edamame**
vainas de soja
 **Espaguetis estilo oriental**
con verduras y salsa de soja
 **Pollo agridulce**
 **Es campur**
macedonia con leche de coco

 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 
 **Alubias de la huerta**
con hortalizas
Focaccia de atún
con tomate y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz 
Arroz al horno con verduras de primavera
Revuelto de calabacín y queso
 Fruta de temporada

 CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino 
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso
Crispy Chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

 CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

Lechuga, maíz, olivas 
 **Curry de lentejas ECO**
con hortalizas, cúrcuma, canela y comino
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

 CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

02 Lletuga, tomaca, dacs
Crema de pèsols i poma
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

03 Lletuga, llombarda, olives
Cassola de llenties ECO
hortelanes
amb hortalisses
Guisat de magre con cous cous
Fruita de temporada
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

04 Amanida Súper Verd
Lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacs i tonyina
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
logurt
SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

05 Hummus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

06 Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols amb verdures especiades
amb hortalisses
Ous trencats amb creïlles
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

09 Xips vegetals casolans
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

11 Lletuga, dacs, cogombre
Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida
Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

12 Lletuga, tomaca, olives
Crema de carabassa i coco
Aletes de pollastre rostides a la llima
Fruita de temporada
SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

13 Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
Arròs a banda
amb lluç i marisc
Taronja valenciana ECO
SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

16 Festiu

17 Festiu

18 Festiu

19 Festiu

20 Festiu

23 Lletuga, cogombre, safanòria
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc
Llom saxònia en salsa d'hortalisses i pèsols ofegats
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

24 Lletuga, tomaca, olives
Cigrons juliana
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

25 Edamame baines de soja
Espaguetis estil oriental
amb verdures i salsa de soja
Pollastre agredolç
Es campur
macedònia amb llet de coco
SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita

26 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Focaccia de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

27 Lletuga, tomaca, dacs
Arròs al forn amb verdures de primavera
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espinacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

30 Lletuga, llombarda, cogombre
Crema estil Dubarry
de floricol amb formatge
Crispy Chicken
pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

31 Lletuga, dacs, olives
Curry de llenties ECO
amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

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.

SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



ircosl.com



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones de espinacas Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz tres delicias con pechuga de pavo Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de merluza con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones de espinacas Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de minestrone con fideos sopa de verduras Guiso de pescado blanco a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Tortilla francesa Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca con queso Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Pescado blanco en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Hamburguesa coliflor y queso Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pollo con salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan "sin gluten" 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan "sin gluten" 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Hummus con nachos 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz tres delicias Filete de merluza al pimentón Fruta permitida	19	Hummus con tosta 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Fruta permitida con leche de coco	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde SIN ATÚN Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Lomo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana SIN ATÚN Arroz con setas Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Pollo al pimentón Fruta de temporada	19	Hummus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Humus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Humus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Humus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Humus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Verduras salteadas con arroz Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de verduras Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Guiso de patatas con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de ave al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Humus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta de temporada	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta de temporada	19	Humus con pan 20 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Pollo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Hummus con pan 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 16 Lentejas ECO camperas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino 17 Crema de bullit Lomo en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, olivas, lombarda 18 Arroz con verduras Filete de merluza al pimentón Fruta permitida	19	Hummus con pan 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur con fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			

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 marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja 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 incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

