

MAYO

LA FIESTA DE LOS SABORES

Ensalada del vaquero viajero
(ensalada de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrones integrales con salsa de queso)

Alitas Súper Ruta 66
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

Batido del tío Sam



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



ircosl.com

MAIG

LA FESTA DELS SABORS

Amanida del vaquer viatger
(amanida de col)

irco
alimentar cuidando

Mac&Cheese
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

Aletes Súper Ruta 66
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

Batut de l'oncle Sam



ABJota, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				1
Lechuga, olivas, maíz Guisado de lentejas ECO juliana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta	Hummus de garbanzos con nachos Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta
Lechuga, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Longanizas de ave al horno con salsa lionesa al horno con salsa de cebolla casera Fruta de temporada CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Pastel de brócoli con puerro y cebolla Guiso de magro con patata dado con verduras Fruta de temporada CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta	Lechuga, olivas, maíz Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Muslo de pollo al curry con manzana al horno Fruta de temporada CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta
Lechuga, olivas, maíz Dhal de lentejas ECO con verduras y especias Filete de lomo en salsa de verduras casera con cous cous al horno Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Filete de abadejo con muselina de guisantes Fruta de temporada CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta Crema de remolacha con zanahoria Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas casera Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta	Ensalada valenciana con huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Macarrones integrales con salmón Yogur CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias a la jardinera con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Vichysoisse crema de patata y puerro Hamburguesas al horno con pisto mallorquín con verduras Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos con tomate al tomillo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta	Tosta con queso y tomate Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta	Ensalada del vaquero viajero ensalada de col Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso Alitas súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas a la barbacoa casera (mix de especias) Helado CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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
357314kj		
854kcal	39.2g	7.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	19.0g	32.0g
		2.4g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·licite
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, olives, dacsa
Guisat de llentilles ECO juliana
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i regirat deallets.
Fruita

Lletuga, dacsa, olives
Crema de pèsols i pera
Llonganisses d'au al forn amb
salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc
en escabetx. Fruita

Lletuga, olives, dacsa
Dhal de llentilles ECO
amb verdures i espècies
Filet de llom en salsa de verdures
casolana amb cous cous
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i
pollastre rostit amb verdures

Lletuga, safanòria, olives
Vichysoisse
crema de creïlla i porro
Hamburgueses al forn amb
samfaina mallorquina
amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau
al curri. Fruita

Hummus de cigrons amb nachos
Crema de floricol
amb creïlla, floricol i ceba
Alitas de pollastre amb alls
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al
vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Pastís de bròcoli amb porro i
ceba
Guisat de magre amb creïlla
donat
amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Cous cous marroquí amb
verdures i pollastre. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet d'abadejo amb mussolina
de pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Marmitako de peix blanc amb
moniato i verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons amb tomaca al timó
Filet de lluç en salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre
al forn. Fruita

Amanida amb espinacs i tonyina
encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou
Arròs de rap, gamba i brots d'all
logurt artesà

SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de
pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre
Espaguetis integrals a la
provença
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i truita de
creïlla. Fruita

Hummus de cigrons amb tosta
Crema de remolatxa amb carlota
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
casolana
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i
llom rostit. Fruita

Tosta amb formatge i tomaca
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada i
mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cassoulet de fesols
amb patata, safanòria i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn.
Fruita

Lletuga, olives, dacsa
Estofat de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Cuixa de pollastre al curri amb
poma
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau.
Fruita

Amanida valenciana amb ou
amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i
olives
Macarrons integrals amb salmó
logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de
bacallà. Fruita

Lletuga, tomaca, olives
Amanida de llentilles ECO
amb verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blanc
amb allada. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons integrals al pesto
d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Salmó al forn amb salsa de soja,
mel i llima
Fruita de temporada

SOPAR: Brocoli paradís i polit a la
taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla
Fruita de temporada

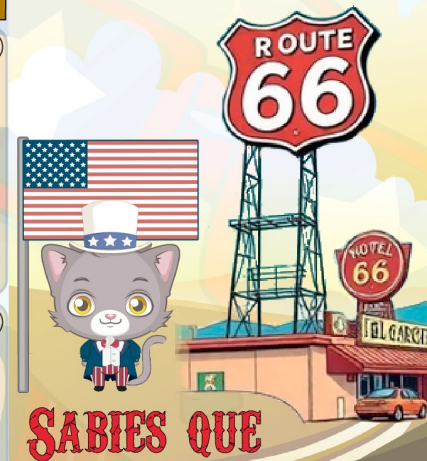
SOPAR: Llom al forn amb creïlla
especiada i minestra de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols a la jardinera
amb verdures
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i peix blau en
tempura. Fruita

Ensalada del vaquer viatger
amanida de col
Mac & Cheese
macarrons integrals amb salsa de formatge
Aletes súper Ruta 66
aletes de pollastre rostides a la barbacoa
casolana (mix d'espècies)
Gelat

SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i
truita francesa. Fruita



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments
frescos cada dia: fruites, verdures i
menjar recentment fet. Evitem aliments
processats, que no tenen gens d'interés
nutricional. Com més natural, millor!

- 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	Creix	ACS
357314kj		
854kcal	39.2g	7.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
87g	19.0g	32.0g
		2.4g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				1
Lechuga, olivas, maíz Guisado de lentejas ECO juliana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Alitas de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Longanizas de ave al horno con salsa lionesa al horno con salsa de cebolla casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Pastel de brócoli con puerro y cebolla Pollo en adobo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, olivas, maíz Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Muslo de pollo al curry con manzana al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, olivas, maíz Dhal de lentejas ECO con verduras y especias Pollo en salsa con cous cous Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Crema de remolacha con zanahoria Muslo de pollo al chilindrón al horno con pimiento y salsa de hortalizas casera Fruta de temporada	Ensalada valenciana con huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Macarrones integrales con salmón Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias a la jardinera con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín al horno en salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos con tomate al tomillo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Tosta con queso y tomate Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada del vaquero viajero ensalada de col Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso Alitas súper Ruta 66 alitas de pollo rustidas a la barbacoa casera (mix de especias) Batido del tío Sam yoco de fresa



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.**

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS
/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·licite
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, olives, dacsa
Guisat de llentilles ECO juliana
amb hortalisses
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb nachos
Crema de floricol
amb creïlla, floricol i ceba
Alitas de pollastre amb alls
al forn
Fruita de temporada

Amanida amb espinacs i tonyina
encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou
Arròs de rap, gamba i brots d'all
logurt artesà

Lletuga, safanòria, olives
Cassoulet de fesols
amb patata, safanòria i ceba
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, dacsa
Macarrons integrals al pesto
d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Salmó al forn amb salsa de soja,
mel i llima
Fruita de temporada

Lletuga, dacsa, olives
Crema de pèsols i pera
Llonganisses d'au al forn amb
salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba casolana
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Pastís de bròcoli amb porro i
ceba
Pollastre en adobo
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, cogombre
Espaguetis integrals a la
provença
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, olives, dacsa
Estofat de cigrons
amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó
Cuixa de pollastre al curri amb
poma
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb salsa de tomaca
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Lletuga, olives, dacsa
Dhal de llentilles ECO
amb verdures i espècies
Pollastre en salsa amb cous cous
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet d'abadejo amb mussolina
de pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Hummus de cigrons amb tosta
Crema de remolatxa amb carlota
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
casolana
Fruita de temporada

Amanida valenciana amb ou
amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i
olives
Macarrons integrals amb salmó
logurt

Lletuga, tomaca, safanòria
Fesols a la jardinera
amb verdures
Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

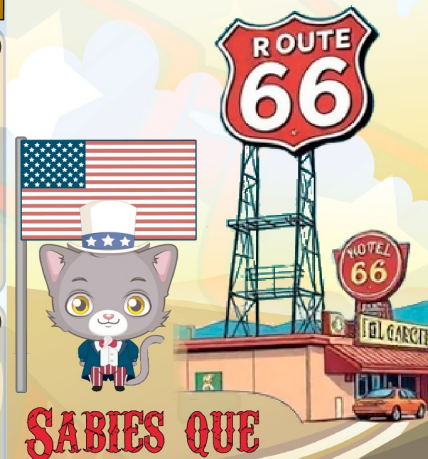
Lletuga, safanòria, olives
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Hamburguesa d'au al forn amb
samfaina mallorquina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, dacsa
Cigrons amb tomaca al timó
Filet de lluç en salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Tosta amb formatge i tomaca
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofo
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, olives
Amanida de llentilles ECO
amb verdures
Truita de creïlla
Fruita de temporada

Ensalada del vaquer viatger
amanida de col
Mac & Cheese
macarrons integrals amb salsa de formatge
Aletes súper Ruta 66
aletes de pollastre rostides a la barbacoa
casolana (mix d'espècies)
Batut de l'oncle Sam
ioc de maduixa



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós, amb pa
integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments
frescos cada dia: fruites, verdures i
menjar recentment fet. Evitem aliments
processats, que no tenen gens d'interés
nutricional. Com més natural, millor!

- eco 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				1
04 Lechuga, olivas, maíz Lentejas juliana con verduras Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	05 Hummus de garbanzos Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	06 . Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur artesano	07 Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	08 Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate 3 Salmón en su jugo al horno Fruta de temporada
11 Lechuga, maíz, olivas Crema de guisantes Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, maíz Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Garbanzos al pimentón Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	14 Lechuga, olivas, maíz Estofado de garbanzos con verduras Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
18 Lechuga, olivas, maíz Lentejas con verduras Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	19 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras de temporada con calabacín, champiñón, zanahoria Abadejo al horno sobre crema de guisantes con salsa y guisantes Fruta de temporada	20 Hummus de garbanzos Crema de zanahoria y remolacha Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	21 . Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Macarrones integrales con salmón Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
25 Lechuga, zanahoria, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	26 Lechuga, zanahoria, maíz Estofado de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	27 . Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y ajetes Fruta de temporada	28 Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas con cebolla, zanahoria, atún Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones integrales napolitana con hortalizas Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil ★ Batido del tío Sam yoco de fresa



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.				1
04 Lletuga, olives, dacsca Llenties juliana amb verdures Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	05 Hummus de cigrons Crema de coliflor amb creïlla, floricol i ceba Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	06 . Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsca A Arròs del senyoret amb lluç i marisc logurt artesà	07 Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	08 Lletuga, remolatxa, dacsca A Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca B Salmó al seu suc al forn Fruita de temporada
11 Lletuga, dacsca, olives Crema de pèsols Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	12 Lletuga, safanòria, dacsca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Garbanzos al pimentón Fruita de temporada	13 Lletuga, remolatxa, cogombre A Espaguetis integrals a la provença Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	14 Lletuga, olives, dacsca Estofat de cigrons amb verdures Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	15 Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlles Fruita de temporada
18 Lletuga, olives, dacsca Llentilles amb verdures Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	19 Lletuga, safanòria, dacsca Arròs en verdures de temporada amb carabasseta, xampinyó, safanòria Abadejo al forn sobre crema de pèsols amb salsa i pèsols Fruita de temporada	20 Hummus de cigrons Crema de safanòria i remolatxa Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	21 . Amanida valenciana amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives A Macarrons integrals amb salmó logurt	22 Lletuga, tomaca, safanòria Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada
25 Lletuga, safanòria, olives Vichyssoise tradicional crema de creïlla i porro Bajoques saltades amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	26 Lletuga, safanòria, dacsca Estofat de cigrons amb verdures Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	27 . Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina Arròs amb coliflor i alls tendres Fruita de temporada	28 Lletuga, tomaca, olives A Amanida de llentilles amb ceba, safanòria, tonyina Truita de creïlles Fruita de temporada	29 Lletuga, cogombre, safanòria Macarrons integrals napolitana amb hortalisses Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert ★ Batut de l'oncle Sam loc de maduixa



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interés nutricional. Com més natural, millor!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.				1
Lechuga, olivas, maíz Guisado de lentejas ECO juliana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con nachos Crema de coliflor con patata, coliflor y cebolla Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	. Ensalada con espinacas y atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo Arroz de rape, gamba y brotes de ajo Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con patata, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Pastel de brócoli con puerro y cebolla Alcachofa al limón Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Espaguetis integrales a la provenza Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, olivas, maíz Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, olivas, maíz Dhal de lentejas ECO con verduras y especias Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Crema de remolacha con zanahoria Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	. Ensalada valenciana con huevo con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y olivas Macarrones integrales con salmón Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias a la jardinera con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Garbanzos con tomate al tomillo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	. Tosta con queso y tomate Arroz con coliflor y ajetes Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Ensalada de lentejas ECO con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada del vaquero viajero ensalada de col Mac & Cheese macarrones integrales con salsa de queso Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Batido del tío Sam yoco de fresa



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

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

CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.				1
Lletuga, olives, dacsa Guisat de llentilles ECO juliana amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb nachos Crema de floricol amb creïlla, floricol i ceba Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Amanida amb espinacs i tonyina encisam, tomaca, carlota, dacsa i ou Arròs de rap, gamba i brots d'all logurt artesà	Lletuga, safanòria, olives Cassoulet de fesols amb patata, safanòria i ceba Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Salmó al forn amb salsa de soja, mel i llima Fruita de temporada
Lletuga, dacsa, olives Crema de pèsols i pera Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa Pastís de bròcoli amb porro i ceba Carxofa a la llima Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre Espaguetis integrals a la provença Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, olives, dacsa Estofat de cigrons amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria Arròs amb salsa de tomaca Truita de creïlla Fruita de temporada
Lletuga, olives, dacsa Dhal de llentilles ECO amb verdures i espècies Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb tosta Crema de remolatxa amb carlota Saltat de verdures amb quinoa Fruita de temporada	Amanida valenciana amb ou amb encisam, tomaca, dacsa, carlota i olives Macarrons integrals amb salmó logurt	Lletuga, tomaca, safanòria Fesols a la jardineria amb verdures Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Vichyssoise crema de creïlla i porro Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa Cigrons amb tomaca al timó Filet de lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Tosta amb formatge i tomaca Arròs amb coliflor i alls tendres Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, olives Amanida de llentilles ECO amb verdures Truita de creïlla Fruita de temporada	Ensalada del vaquer viatger amanida de col Mac & Cheese macarrons integrals amb salsa de formatge Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Batut de l'oncle Sam ioc de maduixa



SABIES QUE

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, amb pa integral 2 vegades a la setmana!

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

CONSELLS SALUDABLES

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, fresas 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 alimentos frescos de una manera más divertida : legumbres en forma de snacks, ensaladas con un toque diferente como la mítica ensalada de col y fruta acompañando al sabroso muslo de pollo. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



ALÉRGENOS



(1)



10



11



--	--



100



Figure 1



Figure 1



--	--



1

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ARROZ CON SALSA DE TOMATE	X	X	X	X		X	X		X			X	X	
ARROZ CON VERDURAS / DE TEMPORADA	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	
CREMA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA	X		X				X		X	X		X		
CREMA DE GUISANTES Y PERA						X			X			X		
VICHYSOISSE / VICHYSOISSE TRADICIONAL	X		X				X		X	X		X		
CREMA DUBARRY / DE COLIFLOR	X		X				X		X	X		X		
GUIISO/ LENTEJAS /LENTEJAS ECO JULIANA	X		X				X		X	X		X		
DHAL DE LENTEJA ECO	X		X				X		X	X		X		
ALUBIAS A LA JARDINERA	X		X				X		X	X		X		
CASSOULET DE ALUBIAS	X		X				X		X	X		X		
GARBANZOS CON TOMATE AL TOMILLO	X		X				X		X	X		X		
GARBANZOS CON VERDURAS / GARBANZOS VIUDOS	X		X				X		X	X		X		
ESTOFADO DE GARBANZOS	X		X				X		X	X		X		
MACARRONES ECO / INTEGRALES AL PESTO DE ALBAHACA	X		X			X	X			X		X		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X		X		
MAC & CHEESE	X		X			X	X			X		X		
ENSALADA VALENCIANA CON HUEVO			X	X										
ENSALADA DE LENTEJAS ECO												X		
ENSALADA CON ESPINACAS Y ATUN			X	X										
PASTEL DE BROCOLI CON PUERRO Y CEBOLLA	X		X				X		X	X		X		
TOSTA QUESO Y TOMATE NATURAL	X						X				X			

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

ALÉRGENOS		(1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	(2) FRUTOS DE CÁSCARA	 APO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	(3) DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	 MOLUSCOS	 ALGAS MARINAS	
2º PLATOS:																
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)	×	×	×	×		×	×			×	×		×	×		
ARROZ DE RAPE, GAMBA Y BROTES DE AJO	×	×		×		×	×						×	×		
MACARRONES INTEGRALES CON SALMON	×	×	×	×		×	×				×		×	×		
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA	×	×	×	×		×	×			×			×	×		
MUSLO DE POLLO AL CURRY CON MANZANA	×	×	×	×		×	×			×	×		×	×		
FILETE DE LOMO EN SALSA CON COUS COUS	×		×			×	×			×	×		×			
HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO / HAMBURGUESA AL HORNO CON PISTO MALLORQUIN						×							×			
MUSLO DE POLLO AL AJILLO / MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MÁIZ	×	×	×	×		×	×			×					×	
MUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN		×	×	×		×				×					×	
LONGANIZAS DE AVE AL HORNO EN SALSA LIONESA	×		×			×	×			×	×		×			
GUIZO DE MAGRO CON PATATA DADO	×		×				×			×	×		×			
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE	×			×		×	×			×			×	×		
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN	×	×	×	×		×	×			×			×	×		
FILETE DE ABADEJO CON MUSELINA DE GUIANTES	×	×	×	×		×	×			×			×	×		
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE/MERY / CON GUIANTES SALTEADOS	×	×	×	×		×	×			×			×	×		
BACALAO REBOZADO	×	×		×		×	×				×				×	
TORTILLA DE PATATA			×													
TORTILLA DE PATAT Y CALABACIN			×	①		①	①									
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA			×													
OTROS:																
ENSALADA DE ENTRANTE (lechuga, lombarda, maíz, olivas, zanahoria, remolacha, pepino y tomate)	×															
ENSALADA DE COL																
NACHOS TRIANGULARES	①															
PAN MINI TOSTAS RECTANGULAR	×											×				
POSTRES:																
YOGUR							×									
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			×		×	×	×	×								

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Nota 2: los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.