

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lágrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria fresca</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Crudités de verduras frescas <b>04</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla campera. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>06</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Gazpacho andaluz y goulash de pavo. Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y fajitas de pescado. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso mariner con patata carré</b> con calamar, patata y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera en salsa verde. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y pavo guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y revuelto de huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous al estilo marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Paninis caseros. Fruta</p>
<p>Chips de verduras frescas <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensaladilla rusa y lomo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoisse cremosa</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Lasaña gratinada</b> con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patatas fritas</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Wok de verduras y magro en adobo casero. Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

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.



**No necesitas comer menos, si no comer bien**

**Sabías que...**

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

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

### Consejos saludables

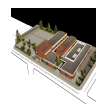
El día 20 de junio damos la bienvenida al verano, y con ello a gran cantidad de frutas y verduras, con colores atractivos y sabores deliciosos. Animate a ir probándolas y disfrutar de los beneficios que nos aportan.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Píccalo vegetal
- Dieta temática
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	3920kj				
	937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
	Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
	87g	20.4g	32.2g	2.5g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>03</b></p> <p><b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llàgrimes de pollastre empanat amb braves de safanòria fresca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Crudités de verdures fresques <b>04</b></p> <p><b>Olleta de cigrons estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pebrot</p> <p><b>Ous trencats</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida grega i llom al pebre. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre <b>05</b></p> <p><b>Crema Saint Germain amb pera</b> amb pèsols i hortalisses</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>06</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Gaspatxo andalús i goulash de titot. Fruita</p>	<p><b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>07</b></p> <p><b>Espirals amb salsa bolonyesa gratinats</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Batut casolà de fruites</p> <p> SOPAR: Xampinyons amb allada i falxetes de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>10</b></p> <p><b>Guisat mariner amb creilla carré</b> amb calamar, creilla i hortalisses</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge amb verdura saltada</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i vedella en salsa verda. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb natxos <b>11</b></p> <p><b>Arròs a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacallà orly</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de bròcoli i titot guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria <b>12</b></p> <p> <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i ceba caramel·litzada</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>13</b></p> <p><b>Sopa d'au amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Cuixa de pollastre al forn amb salsa de poma</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i regirat d'ou. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre <b>14</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom en salsa amb cous cous a l'estil marroquí</b> llom saxònia al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Paninis casolans. Fruita</p>
<p>Xips de verdures fresques <b>17</b></p> <p><b>Sopa d'au amb pasta</b> d'au i porc amb cigrons i ou</p> <p><b>Mandonguilles en salsa espanyola amb pèsols ofegats</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Salmorejo i sèpia en ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>Lentilles llauradors</b> amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Truita del xef amb xampinyons saltats</b> ou amb creilla i companatge cuit</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida russa i llom en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives <b>19</b></p> <p> <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofé</p> <p><b>Filet d'abadejo al forn amb picada d'all i julivert</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa rostida i truita de formatge. Fruita</p>	<p>Bastons d'albergínia <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> crema de creilla i porro</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides amb festival de dacsca</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa meravella i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga i safanòria amb fruita <b>21</b></p> <p><b>Lasanya gratinada</b> amb carn picada de porc, tomaca, beixame i formatge</p> <p><b>Fish and chips</b> peix arrebossat amb creïlles fregides</p> <p>Terrina de gelat</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i magre en adob casolà. Fruita</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>

**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.



**“No és qüestió de deixar de menjar, sinó de menjar millor”**

**Sabies que...**

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

- Consells saludables**
- El dia 20 de juny donem la benvinguda a l'estiu, i amb això gran quantitat de fruites i verdures, amb colors atractius i sabors deliciosos. Anima't a anar provant-les i gaudir dels beneficis que ens aporten.
- Ingredients ECO
  - Peix sostenible
  - De temporada
  - Font d'òmega3
  - Gastronomia local
  - Suggestiment SOPAR
  - Proteïna vegetal
  - Dia menú temàtic
  - Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3920kj				
937kcal	48.2g	10.8g	16.7g	16.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	20.4g	32.2g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b> solomillo de pollo</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados triturados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>7</b></p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Librito de york y queso</b></p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con merluza, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado con salsa de manzana</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana triturados</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b> huevo con patata y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Pollo deshuesado al horno con maíz salteado</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Lasaña gratinada</b> con carne picada de cerdo, tomate, queso y bechamel</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Helado</p>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b></p> <p>solomillo de pollo Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal gratinada</b></p> <p>con salsa de tomate y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo gratinados</b></p> <p>con tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso mariner con patata carré</b></p> <p>con calamár, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pollo en salsa con cous cous marroquí</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa española con guisantes rehogados</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b></p> <p>huevo con patata y pechuga de pavo Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>pescado rebozado con patata juliana Helado</p>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con bravas de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Menestra de verduras con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea con quinoa</b></p> <p>SIN HUEVO NI ATÚN</p> <p><b>Espirales con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>Gelatina de sabores</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso de verduras con patata carré</b></p> <p>con patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patata encebollada al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Salteado de verduras con legumbres</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa juliana con pasta</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Salteado de verduras con legumbres</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Rollito de primavera con patatas</b></p> <p>Alpro de chocolate</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>3</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pollo guisado</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>4</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>5</p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>6</p> <p><b>Arroz hervido</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>7</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>
<p>10</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>11</p> <p><b>Arroz blanco al horno</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>12</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>13</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>14</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>
<p>17</p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Jamón york y queso</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>18</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>19</p> <p><b>Arroz hervido</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno</b> al horno</p> <p>Yogur natural</p>	<p>20</p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Pollo en su jugo</b></p> <p>Yogur natural</p>	<p>21</p> <p><b>Pasta hervida</b></p> <p><b>Filete de merluza a la plancha</b></p> <p>Yogur natural</p>



Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b> solomillo de pollo Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Pizza prosciutto gratinada</b> con jamón york, salsa de tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de hortalizas</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Magro guisado en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b> huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patata juliana Helado de nata y chocolate</p>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b> Mini polo</p>

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso de pollo con patata carré</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido con verduras salteadas</b> Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b> cabeza de lomo al horno Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b> Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Ensalada sin lechuga <b>3</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b> solomillo de pollo</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto gratinada</b> con jamón york, salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> SIN LECHUGA</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Ensalada sin lechuga <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> lomo sjonía al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada sin lechuga <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Lomo al horno con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Magro encebollado</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado con champiñones salteados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b></p> <p>Mini polo</p>



Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b> Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b> solomillo de pollo Fruta permitida</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto gratinada</b> con jamón york, salsa de tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Batido casero con fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b> huevo con patata y fiambre cocido Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patata juliana Helado</p>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> SIN ATÚN</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso de pollo con patata carré</b></p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Lomo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Helado</p>



- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	4 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta	5 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	6 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta	7 Triturado de magro con patata y hortalizas Batido de frutas casero
10 Triturado de lomo con patata y hortalizas Fruta	11 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta	12 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta	13 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	14 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta
17 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	18 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta	19 Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta	20 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta	21 Triturado de merluza con patata y hortalizas Helado

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con bravas de zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b></p> <p>con patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b></p> <p>con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con hortalizas y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b></p> <p>con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Bacalao orly</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Filete de pescado blanco en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa juliana con pasta</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla del chef con champiñones salteados</b></p> <p>huevo con patata y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b></p> <p>de patata y puerro</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con festival de maíz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Fish and chips</b></p> <p>pescado rebozado con patata juliana</p> <p>Helado</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate</b> SIN QUESO Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b> Mini polo</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lagrimas de pollo empanado con bravas de zanahoria</b> solomillo de pollo Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos rotos</b> con patata Fruta</p>	<p>Ensalada sin pepino <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Pizza prosciutto gratinada</b> con jamón york, salsa de tomate y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espirales con salsa boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> Fruta</p>	<p>Hummus con nachos <b>11</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> con magro, bacon y hortalizas</p> <p><b>Bacalao orly</b> Fruta</p>	<p>Ensalada sin pepino <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con láminas de manzana asada</b> Fruta</p>	<p>Ensalada sin pepino <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> lomo sajonia al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con pasta</b> de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata con champiñones salteados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno Fruta</p>	<p>Ensalada sin pepino <b>21</b></p> <p><b>Lasaña gratinada</b> con carne picada de cerdo, tomate, queso y bechamel</p> <p><b>Fish and chips</b> pescado rebozado con patata juliana Helado</p>

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera con bravas de zanahoria</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crudités de verduras <b>4</b></p> <p><b>Olleta de garbanzos estofados</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Lomo al horno con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>5</b></p> <p><b>Crema Saint Germain con pera</b> con guisantes y hortalizas</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al gratén con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso</p> <p>Batido de frutas casero</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Guiso marinero con patata carré</b> con calamar, patatas y hortalizas</p> <p><b>Filete de lomo rustido con verdura salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan <b>11</b></p> <p><b>Arroz con magro</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Magro encebollado</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo en salsa con cous cous marroquí</b> cabeza de lomo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Chips de verdura fresca <b>17</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa española con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Lentejas a la campesina</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo asado con champiñones salteados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>19</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Bastones de berenjena <b>20</b></p> <p><b>Vichysoise cremosa</b> de patata y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con festival de maíz</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>21</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto rosso de albahaca</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con patatas</b></p> <p>Mini polo</p>



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>3</p> <p>Sopa de ave con fideos "SIN GLUTEN"</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>4</p> <p>Patata asada con jamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>5</p> <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre permitido</p>	<p>6</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>7</p> <p>Pasta "SIN GLUTEN" hervida</p> <p>Jamón serrano</p> <p>Postre permitido</p>
<p>10</p> <p>Pasta "SIN GLUTEN" hervida</p> <p>Jamón serrano</p> <p>Postre permitido</p>	<p>11</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Postre permitido</p>	<p>12</p> <p>Crema de patata</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos "SIN GLUTEN"</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>14</p> <p>Patata asada al pimentón</p> <p>Lomo asado</p> <p>Postre permitido</p>
<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos "SIN GLUTEN"</p> <p>Magro guisado</p> <p>Postre permitido</p>	<p>18</p> <p>Patata asada con especias</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre permitido</p>	<p>19</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>20</p> <p>Crema de patata</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>21</p> <p>Pasta "SIN GLUTEN" hervida</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Postre permitido</p>

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.