



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.

04 Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de zanahoria y remolacha
Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y ternera al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

05 Lechuga, zanahoria, maíz
Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Arroz a banda con pescado y marisco
Huevo duro con queso
Yogur
CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

07 Lechuga, lombarda, olivas
Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín
Muslo de pollo al ajillo al horno
Fruta
CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

08 Lechuga, maíz, pepino
Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso
Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón
Fruta
CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

11 Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos integrales
Lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

12 Lechuga, tomate, zanahoria
Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín
Merluza rebozada
Fruta
CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

13 Lechuga, maíz, olivas
Crema de coliflor
Muslo de pollo al curry con manzana
Yogur
CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta

14 Lechuga, lombarda, olivas
Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta

15 Lechuga, maíz, pepino
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

18 Lechuga, zanahoria, olivas
Dhal de lentejas ECO
Filete de lomo en salsa con cous cous
Fruta
CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

19 Lechuga, maíz, pepino
Paella con verduras de temporada
Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno
Fruta
CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

20 Hummus de garbanzos con tomate
Crema de brócoli
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta

21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Macarrones integrales con salmón y espinacas
Huevo duro con queso
Yogur
CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras. Fruta

22 Lechuga, tomate, lombarda
Guisado de alubias blancas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta
CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta

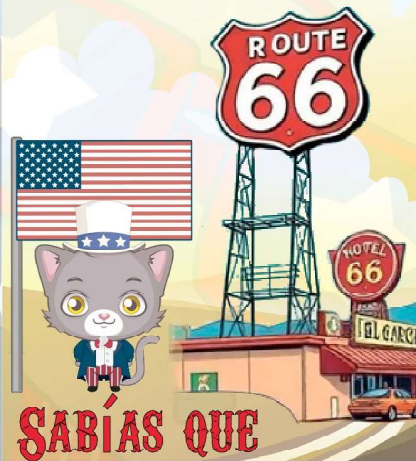
25 Lechuga, remolacha, olivas
Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro
Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno
Fruta
CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

26 Lechuga, zanahoria, maíz
Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Coliflor especiada y lomo en salsa de verduras. Fruta

27 Lechuga, tomate, pepino
Arroz con setas
Lomo con estragón al estilo francés al horno
Fruta
CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

28 Lechuga, lombarda, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas
Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta

29 **Nachos del vaquero viajero**
Hummus de garbanzos con tortitas de maíz
Mac&cheese
Macarrones integrales con salsa de queso
Alitas Súper Ruta 66
Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera
Helado del tío Sam
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. 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
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
86g	18.7g	31.3g
	2.7g	