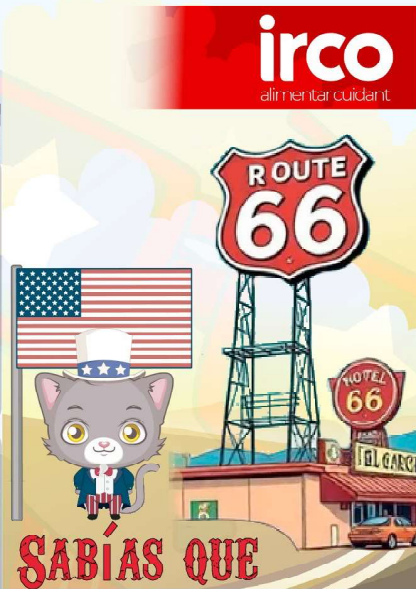




lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del 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.</p>				1
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 05</p> <p>Garbanzos de la huerta con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>06</p> <p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>07</p> <p>Alubias con verduras especiadas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso</p> <p>Salmón al horno con salsa de soja, miel y limón</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Lomo de pavo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo al curry con manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p>Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 18</p> <p>Dhal de lentejas ECO</p> <p>Lomo de pavo en salsa de hortalizas al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 20</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Macarrones integrales con salmón y espinacas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 22</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, olivas 25</p> <p>Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Longanizas de ave en salsa lionesa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 27</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Lomo de pavo con estragón al estilo francés al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Nachos del vaquero viajero Humus de garbanzos con tortitas de maíz</p> <p>Mac&cheese Macarrones integrales con salsa de queso</p> <p>Alitas Súper Ruta 66 Alitas de pollo rustidas con salsa barbaoca casera</p> <p>Helado del tío Sam</p>



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.