



### lunes

Lechuga, tomate, maíz **02**

**Crema de guisantes y manzana**

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

*CENA: Brócoli al vapor y alas de pollo rustidas. Fruta*

### martes

Lechuga, lombarda, olivas **03**

**Cazuela de lentejas hortelanas** con hortalizas

**Guiso de magro con cous cous**

Fruta de temporada

*CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta*

### miércoles

**Ensalada Súper Verde**  
lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún

**Canelones gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Yogur

*CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta*

### jueves

**Hummus con nachos** **05**

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de merluza en salsa de puerros**  
al horno

Fruta de temporada

*CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta*

### viernes

Lechuga, pepino, zanahoria **06**

**Alubias con verduras especiadas** con hortalizas

**Huevos rotos con patatas**

Fruta de temporada

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

Chips vegetales caseros **09**

**Sopa de cocido con fideos**  
de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **10**

**Garbanzos estofados** con hortalizas

**Tortilla de cebolla**

Fruta de temporada

*CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta*

Lechuga, maíz, pepino **11**

**Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado**

**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero**  
al horno

Fruta de temporada

*CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta*

Lechuga, tomate, olivas **12**

**Crema de calabaza y coco**

**Alitas de pollo rustidas al limón**

Fruta de temporada

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

**Ensalada valenciana con atún**  
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas

**Arroz a banda**  
con merluza y marisco

Fruta de temporada

*CENA: Pizza casera de verduras. Fruta*

Lechuga, zanahoria, maíz **16**

**Lentejas camperas** con hortalizas

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

*CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta*

Lechuga, tomate, pepino **17**

**Crema de bullit**  
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

**Lomo en salsa con dados de zanahoria**  
al horno

Fruta de temporada

*CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta*

Lechuga, lombarda, olivas **18**

**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de merluza al pimentón**

Fruta de temporada

*CENA: Crema de calabacín y lomo a la plancha. Fruta*

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, pepino, zanahoria **23**

**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo

**Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados**  
al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

*CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta*

Lechuga, tomate, olivas **24**

**Garbanzos juliana** con hortalizas

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

*CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta*

**Edamame** vainas de soja **25**

**Espaguetis estilo oriental**  
con verduras y salsa de soja

**Pollo agrídulce**

**Es campur**  
macedonia con leche de coco

*CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta*

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **26**

**Alubias de la huerta** con hortalizas

**Focaccia de atún**  
con tomate y queso

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz **27**

**Arroz al horno con verduras de primavera**

**Revuelto de calabacín y queso**

Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, pepino **30**

**Crema estilo Dubarry**  
de coliflor con queso

**Crispy Chicken**  
pollo rebozado

Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, olivas **31**

**Curry de lentejas**  
con cúrcuma, canela y comino

**Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil**

Fruta de temporada

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

**INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:** Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



## SABÍAS QUE

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

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

## CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g



### dilluns

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

### dimarts

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

### dimecres

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

### dijous

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

### divendres

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

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

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

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

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

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

16 Lletuga, safanòria, dacsa  
**Lentilles camperoles** amb hortalisses  
**Truita de formatge**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

17 Lletuga, tomaca, cogombre  
**Crema de bullit** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Llom en salsa amb daus de safanòria** al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Verdures gratinades i truita francesa. Fruita

18 Lletuga, llombarda, olives  
**Arròs tres delícies** amb pernil dolç, pèsols i hortalisses  
**Filet de lluç al pebre roig**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Crema de carabasseta i llom a la planxa. Fruita

19 Festiu

20 Festiu

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

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

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

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

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

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

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

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.



## SABIES QUE

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

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

## CONSELLS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
3556kj			
850kcal	39.1g		7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
88g	19.4g	29.4g	2.4g



# MARZO

## MOMENTO ZEN

**irco**  
alimentar cuidando

**Edamame**  
(vainas de soja)

**Espaguetis estilo Oriental**  
(con verduras y salsa de soja)

**Pollo agridulce**  
(al horno)

**Es campur**  
(macedonia de frutas  
con leche de coco)



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



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



# MARÇ

## MOMENT ZEN

**irco**  
alimentar cuidando

**Edamame**  
(baines de soja)

**Espaguetis estil Oriental**  
(amb verdures i salsa de soja)

**Pollastre agredolç**  
(al forn)

**Es campur**  
(macedònia de fruites  
amb llet de coco)



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



[ircosl.com](http://ircosl.com)



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

CONSEJOS SALUDABLES



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

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b></p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz</p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Celatina de sabores</p>	<p>Hummus con nachos <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Champiñones al ajillo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>6</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patata panadera con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>9</b></p> <p><b>Sopa de minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patatas encbolladas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ensalada valenciana</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>16</b></p> <p><b>Lentejas camperas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Garbanzos salteados con tomate</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>23</b></p> <p><b>Sopa de juliana con letras</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Patata al horno especiada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>25</b></p> <p><b>Espaguetis estilo oriental</b></p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>26</b></p> <p><b>Alubias de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini vegetal con verduras</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>27</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Calabacín encbollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>30</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Rollitos de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>31</b></p> <p><b>Curry de lentejas</b></p> <p><b>Patatas al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta de temporada</p>			



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Pescado blanco al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>3</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b></p> <p><b>Guiso de merluza</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Ensalada súper Verde</b></p> <p>lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas y salsa de tomate</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con pan <b>5</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de puerros</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>6</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>patata panadera con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>9</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Guiso de pescado blanco a la santanderina</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>10</b></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Patatas encebolladas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>11</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p><b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero</b></p> <p>SIN LECHE</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza y coco</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b></p> <p>con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>16</b></p> <p><b>Lentejas camperas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino <b>17</b></p> <p><b>Crema de bullit</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, olivas, lombarda <b>18</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al pimentón</b></p> <p>Fruta de temporada</p>		
<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>23</b></p> <p><b>Sopa juliana con fideos "sin gluten"</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Guisantes salteados con tomate y cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos juliana</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Edamame <b>25</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Es campur (macedonia con leche de coco)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>26</b></p> <p><b>Alubias de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Panini casero con tomate y atún</b></p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz <b>27</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Calabacín encebollado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>30</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Quinoa salteada con verduras</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>31</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>			

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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:



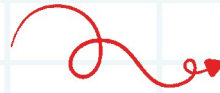
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema  
verduras



Legumbres



Crema  
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar

# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

En nuestro menú de marzo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, guisantes, zanahoria, fresas, peras, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

## Consejo saludable

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

