

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA Y CONQUISTA

Tzatziki

(salsa griega de yogur y pepino)

Horiatiki

(ensalada de tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

Musaka

(con carne picada de cerdo, berenjena y tomate)

Flan del Olimpo

(flan casero de queso)



ABJota, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



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

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Tzatziki

(salsa grega de iogurt i cogombre)

Horiatiki

(amanida de tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

Musaka

(amb carn picada de porc, albergínia i tomaca)

Flam de l'Olimp

(flam casolà de formatge)



ABJota, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



ircosl.com

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

9

Festivo

10

Festivo

13

Festivo

14

Hummus de garbanzos con nachos
Arroz al horno con verduras de primavera
Caprichos de calamar
calamares rebozados
Fruta en conserva

CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta

15

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con verduritas
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta

16

Lechuga, remolacha, zanahoria
Crema jardín con crostones caseros
crema de verduras
Lomo con estragon al estilo frances y guisantes
al horno
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco rebozado con cereales de maíz. Fruta

17

Lechuga, tomate, pepino
Cassoulet de alubias
con hortalizas
Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta

20

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Yogur

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

21

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco y cilantro
Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta

22

Hummus de garbanzos con tosta
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Filete de abadejo a la vasca
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

23

Ensalada completa con fruta y queso
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Guiso de patata y magro
con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Ensalada casera y hamburguesa de falafel. Fruta

24

Lechuga, maíz, olivas
Olla viuda
con tallarines, legumbres y hortalizas
Filete de merluza a la naranja
al horno
Fruta de temporada

CENA: Consomé y lomo al ajillo. Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta

28

Lechuga, pepino, olivas
Arroz con alcachofas de temporada
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta

29

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta

30

Satziki con tosta
Ensalada griega
tomate, aceitunas negras, pepino y queso
Musaka casera
con carne picada de cerdo, berenjena y queso
Flan de queso

CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta



SABÍAS QUE

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

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- 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
3468kj		
829kcal	38.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
86g	28.8g	2.5g

INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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). Informe a la dirección del comedor, adjuntando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Notar caso de necesidad especial puede solicitarlo su centro los alimentos que componen los platos servidos.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, llombarda, dacsa
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa.
Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Hummus de cigrons amb nachos
Arròs al forn amb verdures de primavera
Capricis de calamar
calamars arrebossada
Fruita en conserva

SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn.
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb verduretes
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria
Crema jardí amb crostones casolanes
crema de verdures
Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols
al forn

Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc arrebossat amb cereals de dacsa.
Fruita

Lletuga, tomaca, pepino
Cassoulet de fesols casolanes
amb hortalisses
Lluç rostit
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Llonganisses en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
logurt

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Cigrons satay
amb carbassa, llet de coco i coriandre
Remenat d'ou amb patates de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca
Macarrons integrals al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Filet de abadejo a la vasca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita

Amanida completa amb fruita i formatge
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa i olives
Guisat de creïlla i magre
amb hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de peix i hamburgueses de formatge i fruita.

Lletuga, dacsa, olives
Olla viuda
amb tallarines, llegums i hortalisses
Filet de lluç a la taronja
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb safanòria, carabasseta i ceba
Truita de carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita

Lletuga, pepino, olives
Arròs amb carxofesde temporada
Filet d'abadejo arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita de temporada

SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
Crema de pastanaga, poma i gingebr
Cuixa de pollastre a l'estil crioll
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita

Satziki amb tosta
Ensalada grega
tomaca, olives negres, cogombre i formatge
Musaka casolana
amb carn picada de porc, albergínia i formatge
Flam de formatge

SOPAR: Sopa minestrone i pollet en salsa. Fruita



SABIES QUE ?

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

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan

CONSELLS SALUDABLES

Hui toca omplir la panxa i també el got! Beure aigua durant el menjar ajuda a tindre energia. I recorda: en el menjador tots estem aprenent, així que provar aliments nous amb curiositat... és una xicoteta aventura!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3468kj		
829kcal	38.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	19.3g	28.8g
		2.5g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate, sin queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Savia de soja	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa con guarnición de patata asada Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Macarrones con berenjena y pollo salteado sin queso Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con nachos 14 Arroz al horno con verduras de primavera Salteado de guisantes con tomate Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lentejas con verduras Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y garbanzos con hortalizas Tzaziki con tosta 30 Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y tomate con queso Flan de queso	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Carbanzos con hortalizas Fruta de temporada	30 Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y tomate con queso Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con nachos 14 Arroz al horno con verduras de primavera Salteado de guisantes con tomate Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lentejas con verduras Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de patata y verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y garbanzos con hortalizas Tzaziki con tosta 30	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Ratatouille con tomate, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde Alubias con tomate Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Garbanzos al pimentón con coliflor Fruta de temporada	Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y tomate con queso Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con nachos 14 Arroz al horno con verduras de primavera Capricho de calamar conserva	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero con nachos 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde Filete de abadejo rebozado casero Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo Fruta de temporada	30 Tzaziki con tosta Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Musaka casera con berenjena, carne picada de cerdo y bechamel Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate, sin queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa con guarnición de patata asada Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Macarrones con berenjena y pollo salteado sin queso Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero sin tahini con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Capricho de calamar Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata dado Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero sin tahini con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Flan de queso	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde Filete de abadejo rebozado casero Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo Fruta de temporada	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Musaka casera con berenjena, carne picada de cerdo y bechamel Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con nachos 14 Arroz al horno con verduras de primavera Capricho de calamar Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Pollo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y pollo con hortalizas Tzaziki con tosta	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo Fruta de temporada	30 Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y pollo salteado con queso Flan de queso	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Lomo en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 24 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Lomo al pimentón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y magro salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Alubias con hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	Tzaziki 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Alimentos prohibidos: trigo, avena, cebada, centeno, espelta, kamut, triptical, tomate frito, ketchup, miel, zumos, cucherías, galletas, cereales, aquarius, bollería industrial, productos procesados que contengan azúcar, manzana, pera, ciruela, melocotón.	Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana sin tomate, con queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con verduras Lomo en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Hummus casero 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca sin tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 24 Alubias con hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada permitida	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y pollo salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz Macarrones integrales con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	FESTIVO	FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan Arroz al horno con verduras de primavera Filete de merluza al vapor Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria Crema jardín Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras Lomo rustido Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, olivas Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus casero con pan Macarrones integrales al pesto de albahaca Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada completa con queso Salteado de magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas Arroz con alcachofa de temporada con cebolla, zanahoria, pimienta y judía verde Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo Fruta de temporada	Tzaziki con tosta Ensalada griega Tomate, pepino, olivas negras y queso Macarrones con berenjena y pollo salteado Yogur edulcorado	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz 1
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate, sin queso
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

FESTIVO

Hummus casero 14
Arroz al horno con verduras de primavera

Merluza rebozada casera

con harina de maíz
Melocotón en almíbar

Lechuga, zanahoria, olivas 15
Potaje de garbanzos con verduras
Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

lechuga, remolacha, zanahoria 16
Crema jardín
crema de verduras
Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados

Fruta de temporada

lechuga, tomate, pepino 17
Cassoulet de alubias
con hortalizas

Rustidera de merluza

con cebolla, pimienta y patata
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz 20
Arroz con salsa de tomate

Longanizas de ave en salsa lionesa

Savia de soja

Lechuga, zanahoria, olivas 21
Garbanzos Satay
con calabaza, leche de coco y cilantro

Tortilla francesa con guarnición de patata asada

Fruta de temporada

Hummus casero 22
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con tomate

Filete de abadejo a la vasca

al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas 23
Ensalada completa

Guiso de patata y magro

con hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 24
Alubias con hortalizas

Filete de merluza a la naranja

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 27
Estofado de garbanzos
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de calabacín

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas 28
Arroz con alcachofa de temporada
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz

Fruta de temporada

lechuga, zanahoria, maíz 29
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Muslo de pollo al pimentón

Fruta de temporada

tomate, olivas, pepino 30
Macarrones "sin gluten" con berenjena y pollo salteado
sin queso
Jamón serrano

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Alimentos prohibidos:
manzana, pera, ciruela, cereza,
melocotón, albaricoque,
nectarina, paraguayas,
mermeladas y zumos naturales.
Productos con lactosa.

Lechuga, lombarda, maíz 1
Macarrones integrales italiana
con tomate, sin queso
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada permitida

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

14

15

16

17

FESTIVO

Hummus casero con pan
Arroz al horno con verduras de primavera
Merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con verduras
Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta de temporada permitida

lechuga, remolacha, zanahoria
Crema jardín con crostones caseros
crema de verduras
Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados
Fruta de temporada permitida

lechuga, tomate, pepino
Cassoulet de alubias
con hortalizas
Rustidera de merluza
con cebolla, pimienta y patata
Fruta de temporada permitida

20

21

22

23

24

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave en salsa lionesa
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos Satay
con calabaza, leche de coco y cilantro
Tortilla francesa con guarnición de patata asada
Fruta de temporada permitida

Hummus casero con pan
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Filete de abadejo a la vasca
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada permitida

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Ensalada completa
Guiso de patata y magro
con hortalizas
Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, olivas
Olla viuda
con tallarines, legumbres y hortalizas
Filete de merluza a la naranja
Fruta de temporada permitida

27

28

29

30

Lechuga, tomate, lombarda
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con zanahoria, calabacín y cebolla
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas
Arroz con alcachofa de temporada
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada permitida

lechuga, zanahoria, maíz
Crema de zanahoria
Muslo de pollo al pimentón
Fruta de temporada permitida

tomate, olivas, pepino
Macarrones con berenjena y pollo salteado
sin queso
Tosta de pan con jamón serrano
Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo rebozado casero con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo al horno con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Pollo a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo rebozado casero con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo al horno con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Pollo a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero 14 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo rebozado casero con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo al horno con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Hummus casero 22 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Alubias con hortalizas Pollo a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de garbanzos con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones "sin gluten" con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Melocotón en almíbar	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pollo al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Lomo con patatas y queso al horno Fruta de temporada	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pollo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Alubias con hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Lomo con rodajas de calabacín Fruta de temporada	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada	Tzaziki con pan 30 Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y pollo salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Alimentos prohibidos: ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolates, zumos, chicles, gominolas, manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermeladas, membrillo. Lactosa.	Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana sin tomate, con queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus casero con pan 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con verduras Lomo en salsa lionesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Carbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Tortilla francesa con guarnición de patata asada Fruta de temporada permitida	Hummus casero con pan 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca sin tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	23 Ensalada completa lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro sin tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada permitida	30 Macarrones con berenjena y pollo salteado sin queso Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido	Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y flambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

6

7

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

Ensalada permitida

14

Arroz al horno con verduras de primavera

con verduras permitidas

FESTIVO

Merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Ensalada permitida

15

Cous cous con verduras de temporada permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

16

Crema de verduras permitidas

Lomo rustido

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Filete de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

20

Arroz con verduras permitidas

Lomo rustido

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Crema de verduras permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

22

Macarrones con hortalizas permitidas

no integrales

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

23

Guiso de patata y magro

con hortalizas permitidas

Tosta de pan con jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

24

Cous cous con verduras de temporada permitidas

Filete de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

27

Tumbet mallorquín

con patata y hortalizas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

28

Arroz con verduras de temporada permitidas

Filete de abadejo rebozado casero

con harina de maíz

Postre permitido

Ensalada permitida

29

Crema de verduras permitidas

Muslo de pollo al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

30

Macarrones con hortalizas permitidas y pollo salteado

Tosta de pan con jamón serrano

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Alimentos prohibidos: fruta (ciruela, cereza, manzana, melocotón, pera, granada, mango, melón, sandía y uva), miel, confituras, membrillo, pasas, zumos, dulces (caramelos, chicles, gominolas, galletas, bollería, chocolate...), jarabes de maíz. Alubias y garbanzos, hummus.

Alimentos permitidos: todos excepto los no permitidos. Fruta permitida (naranja, mandarina, kiwi, fresas, papaya y piña).

Lechuga, lombarda, maíz

1

Macarrones integrales italiana

con tomate y queso

Tortilla española

con patata y cebolla

Fruta de temporada permitida

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

FESTIVO

Lechuga, pepino, zanahoria

14

Arroz al horno con verduras de primavera

con verduras permitidas

Merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

Lechuga, zanahoria, olivas

15

Verduras salteadas con guarnición de arroz

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

lechuga, remolacha, zanahoria

16

Crema jardín con crostones caseros
crema de verduras
Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados

Fruta de temporada permitida

lechuga, tomate, pepino

17

Hervido valenciano

sin judía verde

Rustidera de merluza

al horno con patata dado
Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz

20

Arroz con verduras

Lomo en salsa lionesa

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

21

Verduras salteadas con guarnición de arroz

Revuelto de huevo con patatas del oeste

con patata y queso

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

22

Macarrones integrales al pesto de albahaca

sin tomate

Filete de abadejo a la vasca

al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada permitida

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

23

Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Guiso de patata y magro

sin tomate

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, olivas

24

Hervido valenciano

sin judía verde

Filete de merluza a la naranja

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, lombarda

27

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas

con zanahoria, calabacín y cebolla

Tortilla de calabacín

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas

28

Arroz con alcachofa de temporada

con cebolla, zanahoria, pimiento y judía verde

Filete de abadejo rebozado casero

Fruta de temporada permitida

lechuga, zanahoria, maíz

29

Crema de zanahoria

Muslo de pollo al pimentón

Fruta de temporada permitida

Tzaziki con pan

30

Ensalada griega

tomate, aceitunas negras, pepino y queso

Macarrones con berenjena y pollo salteado

con queso

Flan de queso



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, maíz 1
Macarrones integrales italiana
con tomate y queso
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada permitida

2
FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

Hummus casero con pan 14
Arroz al horno con verduras de primavera

FESTIVO

Merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta en conserva permitida

Lechuga, zanahoria, olivas 15
Potaje de garbanzos con verduras

Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

lechuga, remolacha, zanahoria 16
Crema jardín con crostones caseros

crema de verduras

Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados

Fruta de temporada permitida

lechuga, tomate, pepino 17
Cassoulet de alubias

con hortalizas

Rustidera de merluza

con cebolla, pimienta y patata
Fruta de temporada permitida

20

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa lionesa

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas 21
Carbanzos Satay

con calabaza, leche de coco y cilantro

Revuelto de huevo con patatas del oeste

con patata y queso

Fruta de temporada permitida

Hummus casero con pan 22
Macarrones integrales al pesto de albahaca

con tomate

Filete de abadejo a la vasca

al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada permitida

23
Ensalada completa con queso

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Guiso de patata y magro

con hortalizas

Fruta de temporada permitida

Lechuga, maíz, olivas 24
Olla viuda

con tallarines, legumbres y hortalizas

Filete de merluza a la naranja

Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, lombarda 27
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas

con zanahoria, calabacín y cebolla

Tortilla de calabacín

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas 28
Arroz con alcachofa de temporada

Filete de abadejo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

lechuga, zanahoria, maíz 29
Crema de zanahoria, manzana y jengibre

Muslo de pollo al pimentón

Fruta de temporada permitida

30
Ensalada griega

tomate, aceitunas negras, pepino y queso

Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo

con queso

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú: ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras. ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras. Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.				Ensalada permitida 1 Macarrones con hortalizas permitidas no integrales Tortilla francesa Postre permitido		2 FESTIVO		3 FESTIVO	
6 FESTIVO		7 FESTIVO		8 FESTIVO		9 FESTIVO		10 FESTIVO	
13 FESTIVO		Ensalada permitida 14 Arroz al horno con verduras de primavera con verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido		Ensalada permitida 15 Cous cous con verduras de temporada permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Ensalada permitida 16 Crema de verduras permitidas Lomo rustido Postre permitido		Ensalada permitida 17 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Filete de merluza al horno Postre permitido	
Ensalada permitida 20 Arroz con verduras permitidas Lomo rustido Postre permitido		Ensalada permitida 21 Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Ensalada permitida 22 Macarrones con hortalizas permitidas no integrales Filete de abadejo al vapor Postre permitido		Ensalada permitida 23 Guiso de patata y magro con hortalizas permitidas Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido		Ensalada permitida 24 Cous cous con verduras de temporada permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	
Ensalada permitida 27 Tumbet mallorquín con patata y hortalizas permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Ensalada permitida 28 Arroz con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido		Ensalada permitida 29 Crema de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido		Ensalada permitida 30 Macarrones con hortalizas permitidas y pollo salteado Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

***El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Alimentos prohibidos: tomate de bote, tomate frito, zumos, miel, chocolate, manana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermelada, productos industriales y ultraprocesados. Alimentos permitidos: todos excepto los no permitidos.	Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana sin tomate, con queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	Hummus 14 Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 15 Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, zanahoria 16 Crema jardín con crostones caseros Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, pepino 17 Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz 20 Arroz con verduras Lomo en salsa lionesa Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 21 Garbanzos Satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Hummus 22 Macarrones integrales al pesto de albahaca sin tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro sin tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 24 Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, lombarda 27 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, pepino, olivas 28 Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	lechuga, zanahoria, maíz 29 Crema de zanahoria Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada permitida	30 Tzaziki con pan Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y pollo salteado con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:

ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.

ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, calabaza, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cármicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y Postres que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.

Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

6

7

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

13

Ensalada permitida

14

Arroz al horno con verduras de primavera

con verduras permitidas

Merluza rebozada casera

con harina de maíz
Postre permitido

FESTIVO

Ensalada permitida

20

Arroz con verduras permitidas

Lomo rustido

Postre permitido

Ensalada permitida

21

Crema de verduras permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

15

Cous cous con verduras de temporada permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

22

Macarrones con hortalizas permitidas

no integrales

Filete de abadejo al vapor

Postre permitido

Ensalada permitida

16

Crema de verduras permitidas

Lomo rustido

Postre permitido

Ensalada permitida

23

Guiso de patata y magro

con hortalizas permitidas

Tosta de pan con jamón serrano

Postre permitido

Ensalada permitida

17

Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano

Filete de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

24

Cous cous con verduras de temporada permitidas

Filete de merluza al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

27

Tumbet mallorquín

con patata y hortalizas permitidas

Tortilla francesa

Postre permitido

Ensalada permitida

28

Arroz con verduras de temporada permitidas

Filete de abadejo rebozado casero

con harina de maíz

Postre permitido

Ensalada permitida

29

Crema de verduras permitidas

Muslo de pollo al horno

Postre permitido

Ensalada permitida

30

Macarrones con hortalizas permitidas y pollo salteado

Tosta de pan con jamón serrano

Postre permitido



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO				
20	21	22	23	24
Arroz blanco al horno				
Lomo rustido				
Plátano				
27	28	29	30	
Macarrones "sin gluten" hervidos				
Tortilla francesa				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Toda la fruta debe darse totalmente pelada. Evitar frutas que se consuman con piel o que no puedan pelarse.	Lechuga, lombarda, maíz 1 Macarrones integrales italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada pelada	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Hummus casero con pan Arroz al horno con verduras de primavera Merluza rebozada casera con harina de maíz Yogur	15 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con verduras Bon patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada pelada	16 lechuga, remolacha, zanahoria Crema jardín con crostones caseros crema de verduras Lomo al estragón al estilo francés y guisantes rehogados Fruta de temporada pelada	17 lechuga, tomate, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata Fruta de temporada pelada
20 Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa Yogur	21 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada pelada	22 Hummus casero con pan Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada pelada	23 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Guiso de patata y magro con hortalizas Fruta de temporada pelada	24 Lechuga, maíz, olivas Olla viuda con tallarines, legumbres y hortalizas Filete de merluza al horno Fruta de temporada pelada
27 Lechuga, tomate, lombarda Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada pelada	28 Lechuga, pepino, olivas Arroz con alcachofa de temporada Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada pelada	29 lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria Muslo de pollo al pimentón Fruta de temporada pelada	30 Tzaziki con pan Ensalada griega tomate, aceitunas negras, pepino y queso Macarrones con berenjena y carne picada de cerdo con queso Postre permitido	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria





lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:				Ensalada permitida 1		2		3	
ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas, arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Los caldos de las sopas serán con verduras aptas.		ALIMENTOS NO APTOS: frutas (manzana, mango, melocotón, ciruelas, peras, sandía, nectarinas, albaricoques, pasas, higos y frutas desecadas), verduras (cebolla, ajo, puerro, espárragos, guisantes, remolacha, coliflor, champiñones, coles de bruselas, brócoli, maíz), trigo, cebada, centeno, pan integral, galletas integrales, pasta integral, Postres y derivados (leche, quesos, yogures, helados), legumbres (soja, lentejas, garbanzos, alubias), embutidos, derivados cárnicos (longanizas, albóndigas, hamburguesas...). tomate frito, semillas de sésamo, chía, almendras, anacardos, pistachos, fructosa, miel, sorbitol, bebidas carbonatadas.		Macarrones con hortalizas permitidas no integrales Tortilla francesa Postre permitido		FESTIVO		FESTIVO	
6		7		8		9		10	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
13		Ensalada permitida 14		Ensalada permitida 15		Ensalada permitida 16		Ensalada permitida 17	
FESTIVO		Arroz al horno con verduras de primavera con verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido		Cous cous con verduras de temporada permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Crema de verduras permitidas Lomo rustido Postre permitido		Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Filete de merluza al horno Postre permitido	
Ensalada permitida 20		Ensalada permitida 21		Ensalada permitida 22		Ensalada permitida 23		Ensalada permitida 24	
Arroz con verduras permitidas Lomo rustido Postre permitido		Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Macarrones con hortalizas permitidas no integrales Filete de abadejo al vapor Postre permitido		Guiso de patata y magro con hortalizas permitidas Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido		Cous cous con verduras de temporada permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	
Ensalada permitida 27		Ensalada permitida 28		Ensalada permitida 29		Ensalada permitida 30			
Tumbet mallorquín con patata y hortalizas permitidas Tortilla francesa Postre permitido		Arroz con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido		Crema de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido		Macarrones con hortalizas permitidas y pollo salteado Tosta de pan con jamón serrano Postre permitido			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 30 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestra **OLLETA ALICANTINA**: Cereales, legumbres y hortalizas en un mismo plato. Un plato de lo más completo nutricionalmente y además muy rico.

Consejo saludable

¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía para jugar y aprender. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

Legumbres: 1-2 raciones/ semana.

Arroz: 1 ración/semana.

Pasta: 1 ración/semana.

Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).

Huevos: 1-2 raciones/semana.

Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).

Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.

5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleïc per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQUÈNCIA DE CONSUM:

Llegums: 1-2 racions/ setmana.
Arròs: 1 ració/setmana.
Pasta: 1 ració/setmana.
Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
Ous: 1-2 racions/setmana.
Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.