



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



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
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.4g

lunes

Lechuga, zanahoria, lombarda 02
Crema de verduras
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla
Yogur

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

martes

Lechuga, tomate, remolacha 03
 Guiso de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y pavo a la naranja. Fruta

miércoles

Hummus de garbanzos con nachos 04
Arroz con coliflor y ajetes
Alitas de pollo rustidas
al horno
Fruta de temporada

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

jueves

Ensalada verde con queso
lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas
Macarrones integrales con bacon ahumado y salsa carbonara
con leche
Fruta de temporada

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

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz 06
 Olla viuda
con legumbres y hortalizas
Merluza empanada
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

Lechuga, maíz, olivas 09
Espaguetis a la siciliana
con aceitunas negras, berenjena y hortalizas
Abadejo al limón
al horno
Yogur

CENA: Crema de calabaza y escalope de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, pepino 10
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
 Cocido con pelota
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas 11
 Crema Saint Germain con pera
con guisantes
Pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha 12
Arroz con tomate
Albóndigas en salsa
con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Panaché de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas 13
 Potaje de lentejas jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Ensalada mediterránea con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
 Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Yogur

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

Lechuga, tomate, maíz 17
 Alubias juliana
con zanahoria, calabacín y puerro
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria 18
Crema de calabaza y coco
Pizza de atún
con queso y tomate
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y magro salteado con verduritas. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, zanahoria, remolacha 23
Crema Dubarry
de coliflor con queso
Lomo sajonia en salsa de hortalizas
al horno con verduras
Yogur

CENA: Guisantes salteados con cebolla y filete de pescado blanco a la hawaiana. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz 24
 Garbanzos estofados
con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza
Tortilla francesa con queso
Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

Lechuga, maíz, olivas 25
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Rustidera de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

Edamame
vainas de soja
 Espaguetis al estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
al horno
 Es Campur
macedonia de frutas con leche de coco

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 27
 LENTEJAS ECO campestres
con zanahoria, calabacín y cebolla
Filete de abadejo en salsa verde
al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y lomo en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz 30
Arroz especiado con tomate
Longanizas rustidas al horno
con guarnición de verduras salteadas
Yogur

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, olivas 31
Alubias con verduras
con cebolla, puerro y zanahoria
Sabroso de merluza
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.

dilluns

Lletuga, safanòria, llombarda
Crema de verdures
Hamburguesa mixta en salsa lionesa
carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba
logurt

☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, remolatxa
Guisat de cigrons
amb hortalisses
Trita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Bròcoli al vapor i titot a la taronja. Fruita

dimecres

☾ Hummus de cigrons amb nachos
Arròs amb floricol i ajetes
Aletes de pollastre rostides
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

dijous

Amanida verda amb formatge
lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives
Macarrons integrals amb bacó fumat i salsa carbonara
amb llet
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, dacsa
Olla viuda
amb llegums i hortalisses
Lluç empanat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas
Espaguetis a la siciliana
amb olives negres, albergínia i hortalisses
Abadejo a la llima
al forn
logurt

☾ SOPAR: Crema de carabassa i escalopa de titot. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou i cigrons
Putxero amb pilota
amb cigrons, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

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

Lletuga, safanòria, olives
Crema Saint Germain amb pera
amb pèsols
Pollastre arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa
Arròs amb tomaca
Mandonguilles en salsa
amb salsa de hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Panaché de verdures i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, llombarda, olivas
Potatge de llenties jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta
Trita de creïlla
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Amanida mediterrània con queso
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Paella valenciana
amb pollastre, mongeta tendra i garrofó
logurt

☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Fesols juliana
amb safanòria, carabasseta i porro
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de carabassa i coco
Pizza amb tonyina
amb formatge i tomaca
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa minestrone i magre saltat amb verdures. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa
Crema Dubarry
de floricol amb formatge
Llom saxònia en salsa d'hortalisses
al forn amb verdures
logurt

☾ SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i filet de peix blanc a l'hawaiana. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa
Cigrons estofats
amb safanòria, ceba, carabasseta i carbassa
Trita francesa amb formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Carabassa especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

Lletuga, dacsa, olivas
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pernil dolç
Lluç rostit
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

★ Edamame
baines de soja
★ Espaguetis a l'estil oriental
amb verdures i salsa de soja
★ Pollastre agredolç
al forn
★ Es Campur
macedònia de fruites amb llet de coco
☾ SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
LENTILLES ECO campestres
amb safanòria, carabasseta i ceba
Filet de abadejo en salsa verda
al forn amb pèsols, all i julivert
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema d'espinacs i llom en salsa de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Arròs especiat amb tomaca
Llongnaises rostides al forn
amb guarnició de verdures saltades
logurt

☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives
Fesols amb verdures
amb ceba, porro i safanòria
Saborós de lluç
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·liciti 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 suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

☼ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3614kj		
864kcal	38.9g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
88g	19.5g	33.5g
		Sal
		2.4g



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Savia de soja	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado sin queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Savia de soja	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Savia de soja	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Savia de soja	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa minestrone con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Patata al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Cous cous salteado con hortalizas Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias sin fiambre Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Hamburguesa falafel con verduras Es campur (macedonia con bebida de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Hamburguesa falafel al horno Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa falafel en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Tempura de verduras rebozado casero Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Guisantes salteados con tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa minestrone con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Patata al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con verduras Milhojas de berenjena, patata y calabacín Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Hamburguesa falafel con verduras Es campur (macedonia con bebida de coco)	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Champiñón al ajillo salteado con tomate Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Coliflor al pimentón con guarnición de cuscús Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza de atún Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado sin queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus sin tahini con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo sajonia en salsa de hortalizas al horno con verduras Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con salsa carbonara con pollo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza empanada Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza vegetal con tomate y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Pollo en salsa de hortalizas al horno con verduras Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Pasta Oriental Pollo agri dulce Es campur (macedonia con bebida de coco)	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Sabroso de merluza Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Lomo en salsa Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Lomo rustido Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con hortalizas y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con menestra de verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con hortalizas Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, tomate 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Lomo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de alubias jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza "sin gluten" con atún, tomate y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Alubias campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas permitidas Lomo en salsa Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con hortalizas salteadas permitidas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de alubias jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza "sin gluten" con atún y queso Fruta de temporada permitida	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas permitidas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Alubias campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas permitidas Lomo al horno Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida		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.	



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Pechuga de pollo con zanahoria al horno Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con hortalizas salteadas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con champiñón salteado Salteado de pollo con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza Lomo al horno Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con verduras Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas Lomo rustido Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Filete de merluza al vapor Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado sin queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de alubias jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con pan "sin gluten" con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Alubias campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada			



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Savia de soja	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado sin queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Savia de soja	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún sin queso Fruta de temporada permitida	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Savia de soja	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Savia de soja	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida			
			Alimentos prohibidos: manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarina, paraguayas, mermeladas y zumos naturales. Productos con lactosa.	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de alubias jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Pizza "sin gluten" con atún, tomate y queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Lomo al horno con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 Alubias campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Alubias con hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones "sin gluten" con pollo salteado y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Lomo al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, jamón serrano y verduras con queso Fruta de temporada	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Patatas gratinadas con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada	Edamame 26 Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas de ave rustidas al horno Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada		Alimentos prohibidos: huevo crudo, tortillas o huevos pocos cocinados, pescado (excepto los permitidos), marisco, precocinados.	Alimentos permitidos: si come merluza, salmón y bacalao, huevos o tortilla bien cocinada.



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Hummus casero de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana sin tomate Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con hortalizas salteadas Magro en salsa con menestra de verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con verduras y atún sin queso, sin tomate Fruta de temporada permitida	19 FESTIVO Fruta de temporada permitida	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada permitida	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida		Alimentos prohibidos: ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolates, zumos, chicles, gominolas, manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermeladas, membrillo. Lactosa.	



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida2 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Lomo rustido Postre permitido	Ensalada permitida3 Verduras salteadas permitidas con quinoa Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida4 Arroz con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	Ensalada permitida5 Macarrones con pollo salteado Lomo al horno con verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida6 Crema de verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida9 Crema de verduras permitidas Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida10 Sopa de ave con fideos con huevo Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Ensalada permitida11 Espaguetis con hortalizas permitidas Filete de abadejo al limón al horno Postre permitido	Ensalada permitida12 Arroz con verduras permitidas salteadas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida13 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida16 Crema de verduras permitidas Panini casero con atún y verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida17 Verduras salteadas permitidas con quinoa Abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida18 Arroz con pollo y verduras permitidas Pollo rustido Postre permitido	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Ensalada permitida23 Crema de verduras permitidas Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Postre permitido	Ensalada permitida24 Quinoa salteada con verduras Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida25 Arroz con hortalizas permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	Ensalada permitida26 Espaguetis salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Ensalada permitida27 Cous cous con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo al vapor Postre permitido
Ensalada permitida30 Arroz con verduras permitidas salteadas Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida31 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	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.		



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Hervido valenciano sin judía verde Lomo rustido Postre permitido	Lechuga, tomate, remolacha 3 Verduras salteadas con cous cous Tortilla de patata y calabacín Postre permitido	Lechuga, pepino, olivas 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Postre permitido	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Postre permitido	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Postre permitido	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema Saint Germain con pera con guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Postre permitido	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Postre permitido
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Postre permitido	Lechuga, tomate, maíz 17 Verduras salteadas con guarnición de arroz Abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Postre permitido	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Postre permitido	Lechuga, lombarda, maíz 24 Cous cous salteado con verduras Tortilla francesa con queso Postre permitido	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Postre permitido	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Postre permitido
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Lomo al horno Postre permitido	lechuga, remolacha, olivas 31 Verduras salteadas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 9 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido con pelota Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 11 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Albóndigas en salsa con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 16 Crema de calabaza Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	18 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida			



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en
función de la alergia, intolerancia o
condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida2 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Lomo rustido Postre permitido	Ensalada permitida3 Verduras salteadas permitidas con quinoa Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida4 Arroz con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	Ensalada permitida5 Macarrones con pollo salteado Lomo al horno con verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida6 Crema de verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida9 Crema de verduras permitidas Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida10 Sopa de ave con fideos con huevo Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Ensalada permitida11 Espaguetis con hortalizas permitidas Filete de abadejo al limón al horno Postre permitido	Ensalada permitida12 Arroz con verduras permitidas salteadas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida13 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida16 Crema de verduras permitidas Panini casero con atún y verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida17 Verduras salteadas permitidas con quinoa Abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida18 Arroz con pollo y verduras permitidas Pollo rustido Postre permitido	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Ensalada permitida23 Crema de verduras permitidas Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Postre permitido	Ensalada permitida24 Quinoa salteada con verduras Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida25 Arroz con hortalizas permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	Ensalada permitida26 Espaguetis salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Ensalada permitida27 Cous cous con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo en salsa verde Postre permitido
Ensalada permitida30 Arroz con verduras permitidas salteadas Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida31 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido		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.	



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Lomo en salsa lionesa Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Hummus casero de garbanzos con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada permitida	5 Ensalada verde lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana sin tomate Filete de abadejo al limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con hortalizas salteadas Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida
16 Ensalada mediterránea Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza y coco Panini casero con verduras y atún sin queso, sin tomate Yogur	19 FESTIVO Fruta de temporada permitida	20 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema de coliflor Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campesres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz con hortalizas salteadas Lomo al horno Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida		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.	



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida2 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Lomo rustido Postre permitido	Ensalada permitida3 Verduras salteadas permitidas con quinoa Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida4 Arroz con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	Ensalada permitida5 Macarrones con pollo salteado Lomo al horno con verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida6 Crema de verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida9 Crema de verduras permitidas Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida10 Sopa de ave con fideos con huevo Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Ensalada permitida11 Espaguetis con hortalizas permitidas Filete de abadejo al limón al horno Postre permitido	Ensalada permitida12 Arroz con verduras permitidas salteadas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida13 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida16 Crema de verduras permitidas Panini casero con atún y verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida17 Verduras salteadas permitidas con quinoa Abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida18 Arroz con pollo y verduras permitidas Pollo rustido Postre permitido	19 FESTIVO	20 FESTIVO
Ensalada permitida23 Crema de verduras permitidas Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Postre permitido	Ensalada permitida24 Quinoa salteada con verduras Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida25 Arroz con hortalizas permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	Ensalada permitida26 Espaguetis salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Ensalada permitida27 Cous cous con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo al vapor Postre permitido
Ensalada permitida30 Arroz con verduras permitidas salteadas Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida31 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido		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, desechan 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 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.	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Plátano				
9 Espaguetis "sin gluten" hervidos Filete de abadejo al horno Plátano				
16 Arroz blanco hervido Muslo de pollo al horno Plátano				
23 Macarrones "sin gluten" hervidos Lomo rustido al horno Plátano				
30 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Plátano				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 2 Olla viuda con Espaguetis, legumbres y hortalizas Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha 3 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada pelada	Hummus de garbanzos casero con pan 4 Arroz con coliflor y ajetes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada pelada	5 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas Macarrones integrales con pollo salteado y queso Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Crema de verduras patata, puerro, zanahoria y calabacín Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada pelada
Lechuga, maíz, olivas 9 Espaguetis a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Filete de abadejo al limón al horno Yogur	Lechuga, maíz, pepino 10 Sopa de ave con fideos con huevo Cocido completo vegetariano con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, olivas 11 Crema de guisantes Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, remolacha 12 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de hortalizas Fruta de temporada pelada	Lechuga, lombarda, olivas 13 Potaje de lentejas jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada pelada
16 Ensalada mediterránea con queso Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, maíz 17 Alubias juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada pelada	Lechuga, tomate, zanahoria 18 Crema de calabaza Panini casero con tomate, verduras y atún con queso Fruta de temporada pelada	19 FESTIVO Fruta de temporada pelada	Hummus de garbanzos casero con pan 20 Macarrones ECO toscana con tomate, zanahoria, cebolla y queso Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil Fruta de temporada pelada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Crema Dubarry de coliflor con queso Lomo en salsa de hortalizas al horno Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 24 Garbanzos estofados con zanahoria, cebolla, calabacín y calabaza Tortilla francesa con queso Fruta de temporada pelada	Lechuga, maíz, olivas 25 Arroz con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada pelada	Edamame 26 Espaguetis salteados con verduras Pollo al horno en su jugo Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, olivas 27 LENTEJAS ECO campestres con zanahoria, calabacín y cebolla Filete de abadejo en salsa verde Fruta de temporada pelada
Lechuga, tomate, maíz 30 Arroz especiado con tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Yogur	lechuga, remolacha, olivas 31 Alubias con verduras con calabaza, zanahoria, puerro y patata Merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada pelada		Toda la fruta debe darse totalmente pelada. Evitar frutas que se consuman con piel o que no puedan pelarse.	



CONSEJOS SALUDABLES

*El postre del día 26 se servirá en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada permitida2 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Lomo rustido Postre permitido	Ensalada permitida3 Verduras salteadas permitidas con quinoa Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida4 Arroz con hortalizas permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	Ensalada permitida5 Macarrones "sin gluten" con pollo salteado Lomo al horno con verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida6 Crema de verduras permitidas Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido
Ensalada permitida9 Crema de verduras permitidas Pollo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Ensalada permitida11 Espaguetis "sin gluten" con hortalizas permitidas Filete de abadejo al limón al horno Postre permitido	Ensalada permitida12 Arroz con verduras permitidas salteadas Pollo en salsa de hortalizas permitidas Postre permitido	Ensalada permitida13 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida16 Crema de verduras permitidas Panini casero con atún y verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida17 Verduras salteadas permitidas con quinoa Abadejo rebozado casero con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida18 Arroz con pollo y verduras permitidas Pollo rustido Postre permitido	19 FESTIVO	Ensalada permitida20 Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido
Ensalada permitida23 Crema de verduras permitidas Lomo en salsa de hortalizas permitidas al horno Postre permitido	Ensalada permitida24 Quinoa salteada con verduras Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida25 Arroz con hortalizas permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	Ensalada permitida26 Espaguetis salteados con verduras permitidas Pollo al horno en su jugo Postre permitido*	Ensalada permitida27 Espaguetis "sin gluten" con verduras de temporada permitidas Filete de abadejo al vapor Postre permitido
Ensalada permitida30 Arroz con verduras permitidas salteadas Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida31 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú: ALIMENTOS APTOS: frutas (plátanos maduros, fresas, arándanos, kiwi, limones, lima, naranja, mandarinas, piña, frambuesas, moras, uvas, melón, sandía), verduras (zanahoria, berenjena, pimiento, calabacín, pepino, endibias, lechugas, rúcula, tomate, calabaza, batata, chirivía, rabano), arroz, quinoa, harina de maíz, carne magra (pollo, pavo, cerdo), pescado, huevos, especias (albahaca, comino, cúrcuma, jengibre, orégano, romero, salvia y tomillo). ALIMENTOS NO APTOS: frutas (manzana, mango, melocotón, ciruelas, peras, sandía, nectarinas, albaricokes, 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, chia, almendras, anacardos, pistachos, fructosa, miel, sorbitol, bebidas carbonatadas.		

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 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 nuestra **CREMA SAINT GERMAIN CON PERA**: proteína vegetal, fibra y toque dulce natural en perfecta armonía. Una manera muy rica de comer fruta. Te animas a probarla?

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.

