

# MAYO

## LA FIESTA DE LOS SABORES

**irco**  
alimentar cuidando

**Ensalada del vaquero viajero**  
(ensalada de col)

**Mac&Cheese**  
(macarrones integrales con salsa de queso)

**Alitas Súper Ruta 66**  
(Alitas de pollo rustidas a la barbacoa)

**Helado del tío Sam**



ABJota, agradecida por todo lo que ha aprendido sobre alimentos saludables, organiza una **fiesta llena de deliciosos y nutritivos sabores**. Al compartir su conocimiento con sus amigos, siente gratitud por **la riqueza que la naturaleza le ofrece** y por la oportunidad de disfrutar de una **vida más saludable**.



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

# MAIG

## LA FESTA DELS SABORS

**Amanida del vaquer viatger**  
(amanida de col)

**irco**  
alimentar cuidando

**Mac&Cheese**  
(macarrons integrals amb salsa de formatge)

**Aletes Súper Ruta 66**  
(Aletes de pollastre rostides a la barbacoa)

**Gelat de l'oncle Sam**



**ABJota**, agraïda per tot el que ha après sobre aliments saludables, organitza una **festa plena de deliciosos i nutritius sabors**. En compartir el seu coneixement amb els seus amics, sent gratitud per **la riquesa que la naturalesa li oferix** i per l'oportunitat de gaudir d'una **vida més saludable**.



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



**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**

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

<p>04 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> Capricho de calamar Helado</p> <p>CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Garbanzos de la huerta</b> Muslo de pollo a la portuguesa al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>06 Ensalada valenciana con queso con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</b> con costilla de cerdo y garbanzos Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, maíz, pepino <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, calabacín y puerro <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>08 <b>Festivo</b></p> <p>Hummus de garbanzos con tomate con queso <b>Espaguetis integrales con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno salsa de soja y limón</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</p>
---	--	---	---	--

<p>11 Lechuga, remolacha, maíz <b>Dhal de LENTEJAS ECO</b> con curry y hortalizas <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur</p> <p>CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta</p>	<p>13 Snack casero de lenteja <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, lombarda, olivas <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta</p>
---	--	--	---	--

<p>18 Ensalada verde con queso lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>Espaguetis integrales con salmón y champiñones</b> con queso Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, maíz, pepino <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Olla viuda</b> legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.</p>	<p>21 Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta</p>	<p>22 Hummus de garbanzos con nachos <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana al horno</b> Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta</p>
---	---	--	--	--

<p>25 Chips caseros de vegetales frescos <b>Gazpacho andaluz con crujiente de pan</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p>CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria y tomate <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>29 Ensalada de col <b>Mac &amp; Cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas súper ruta 66</b> Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta</p>
---	--	---	---	---



¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, 2 a la semana integral!

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano. Tres días al mes se servirá fruta ecológica.

### CONSEJOS SALUDABLES

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
	Grasas	ACS
Energía		
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidratos de Carbono	Proteínas	Sal
86g	18.7g	31.3g
		2.7g

**dilluns**      **dimarts**      **dimecres**      **dijous**      **divendres**

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta descripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

<p>04 Lletuga, safanòria, dacsa  <b>Crema de remolatxa amb carlota</b>                  Capritx de calamar                  Gelat</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i regirat de aixets. Fruita</p>	<p>05 Lletuga, safanòria, remolatxa  <b>Cigrons de l'horta</b>                  amb hortalisses  <b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b>                  al forn                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>06 Amanida valenciana amb formatge                  amb lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  <b>Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural</b>                  amb costella de porc i cigrons                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, dacsa, cogombre  <b>Fesols amb verdures especiades</b>                  amb carlota, carabasseta i porro  <b>Truita espanyola</b>                  amb creïlla i ceba                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>08 Hummus de cigrons casolà amb llesca  <b>Espaguetis integrals amb tomaca</b>                  amb formatge  <b>Salmó al forn salsa de soja i llima</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita</p>
--	---	--	--	---

<p>11 Lletuga, remolatxa, dacsa  <b>Dhal de LLENTILLES ECO</b>                  amb curri i hortalisses  <b>Lluç arrebossat casolà</b>                  amb farina de dacsa                  logurt</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria  <b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b>  <b>Magre amb alls tendres</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita</p>	<p>13 Snack casolà de llentilla  <b>Macarrons integrals a la provenza</b>                  amb tomaca i hortalisses  <b>Filet de abadejo amb salsa mery amb pèsols</b>                  al forn amb all i julivert                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, llombarda, olivas  <b>Cassoulet de cigrons</b>                  amb safanòria, ceba i carabasseta  <b>Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa</b>                  al forn                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre  <b>Arròs amb salsa de tomaca</b>  <b>Truita omple de formatge</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita</p>
---	---	---	---	--

<p>18 Amanida verda amb formatge                  lletuga, tomaca, dacsa, cogombre, olives  <b>Espaguetis integrals amb salmó i xampinyons</b>                  amb formatge                  logurt</p> <p>SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, dacsa, cogombre  <b>Bròcoli saltat amb creïlla, porro i poma</b>  <b>Truita de ceba</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, llombarda  <b>Olla viuda</b>                  legums i hortalisses  <b>Llonganisses d'au rostides al forn amb base de ceba caramel·litzada</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures.</p>	<p>21 Lletuga, dacsa, olivas  <b>Arròs amb verdures de temporada</b>                  amb ceba, carlota i carxofa  <b>Abadejo rostit</b>                  amb ceba, pimentó roig i creïlla al forn                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita</p>	<p>22 Hummus de cigrons amb nachos  <b>Vichysoisse amb crostones integrals casolanes</b>                  crema de creïlla i porro  <b>Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita</p>
--	--	---	---	--

<p>25 Xips casolans de vegetals frescos  <b>Gaspaxto andalús amb cruixent de pa</b>                  amb tomaca, pimentó i cogombre  <b>Guisat de magre amb creïlla donat i verdures</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, safanòria, dacsa  <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b>                  amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó  <b>Truita de creïlla i carabasseta</b>                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, dacsa, olivas  <b>Arròs especiat amb tomaca</b>  <b>Filet de lluç en salsa verda</b>                  al forn amb all i julivert                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Panzanella i rellops de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, safanòria, olivas  <b>Amanida de cigrons</b>                  amb ceba, carlota i tomaca  <b>Llom a les herbes provençals</b>                  al forn                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita</p>	<p>29 Amanida de col  <b>Mac &amp; Cheese</b>                  amb macarrons integrals i salsa de formatge  <b>Aletes súper ruta 66</b>                  Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana                  Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ensalada calenta d'espínacs i truita francesa. Fruita</p>
--	---	--	---	---



**SABIES QUE**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós, 2 a la setmana integral!

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Tres dies al mes servirà fruita ecològica.

**CONSELLS SALUDABLES**

Per a créixer forts i sans, menja aliments frescos cada dia: fruites, verdures i menjar recentment fet. Evitem aliments processats, que no tenen gens d'interès nutricional. Com més natural, millor!

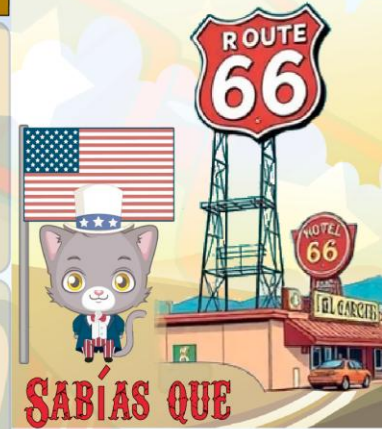
- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	ACS
3506kj		
838kcal	38.2g	7.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes
86g	18.7g	31.3g
		Sal
		2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Savia de soja*	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  sin queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Savia de soja	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b>  sin queso Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Macarrones integrales con hortalizas</b>  sin queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*

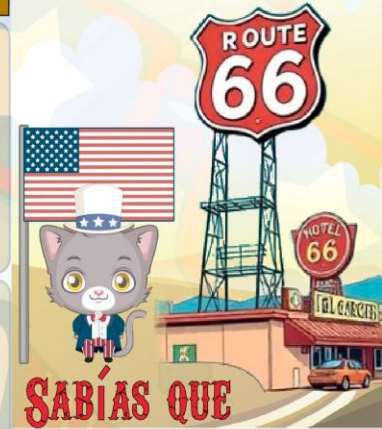


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

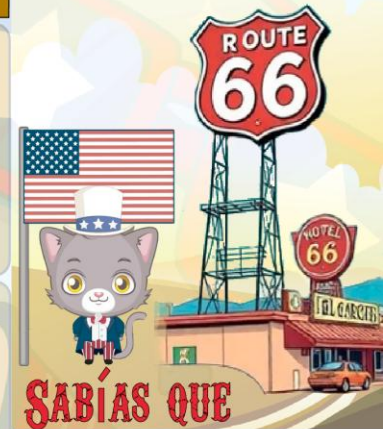
\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Capricho de calamar</b>  Helado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Cous cous con verduras</b>  Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  <b>Arroz con garbanzos y hortalizas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con tosta 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso  <b>Salmón al horno con salsa de soja y limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas  <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Ensalada de alubias con hortalizas</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Cous cous con verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>  <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Abadejo al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 22  <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro  <b>Macarrones con verduras salteadas</b>  Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gaspacho andaluz con crujiente de pan integral</b> con tomate, pimiento y pepino  <b>Cous cous con verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Merluza al horno</b>  Fruta de temporada	Ensalada de col 29  <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Alubias con tomate</b>  Helado



CONSEJOS SALUDABLES

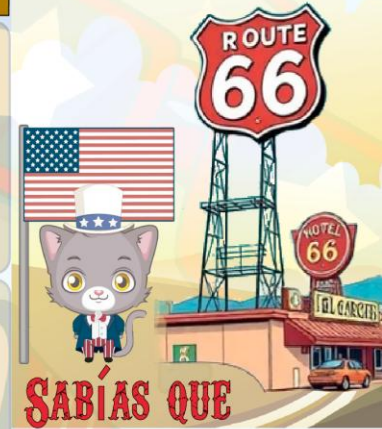
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> Rollitos primavera Helado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Cous cous con verduras</b> Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz al horno con garbanzos y hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con tosta 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Guisantes salteados con hortalizas</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas <b>Guisantes salteados con cebolla</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Ensalada de alubias con hortalizas</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Cous cous con verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Tosta de pan con tomate y AOVE</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Guisantes salteados con tomate</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 22 <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro <b>Macarrones con verduras salteadas</b> Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gaspacho andaluz con crujiente de pan integral</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Arroz con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Guisantes salteados con cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Cous cous con verduras</b> Fruta de temporada	Ensalada de col 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alubias con tomate</b> Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

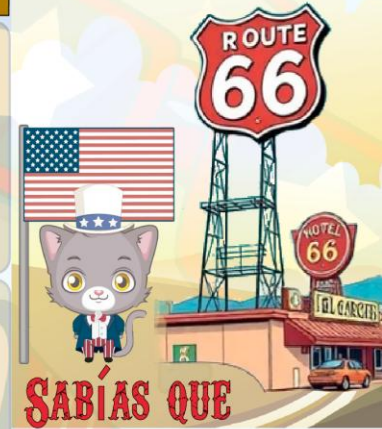
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  Capricho de calamar  Helado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</b> con costilla de cerdo y garbanzos Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con tosta 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno con salsa de soja y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>  <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 22 <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Ensalada de col 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

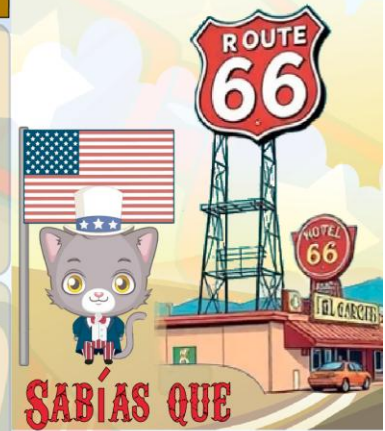
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  con queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde con queso</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b>  con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Mac&amp;cheese</b>  con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*



CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Savia de soja*	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Aroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  sin queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Savia de soja	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Aroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b>  sin queso Savia de soja	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Aroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Aroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Macarrones integrales con hortalizas</b>  sin queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*

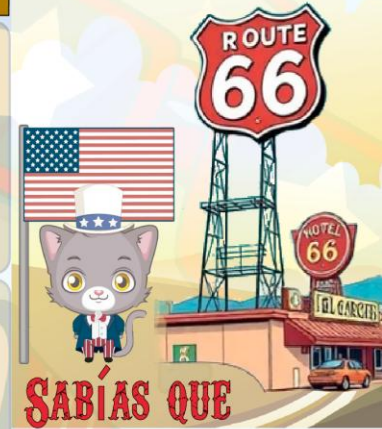


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  Capricho de calamar  Helado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural</b> con costilla de cerdo y garbanzos Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero sin sésamo con pan 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno con salsa de soja y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>  <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero sin sésamo con pan 22 <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gaspacho andaluz con crujiente de pan integral</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Ensalada de col 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Helado

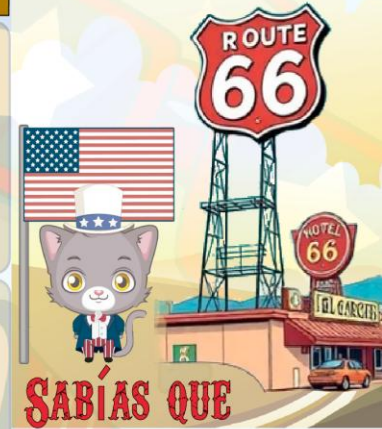


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

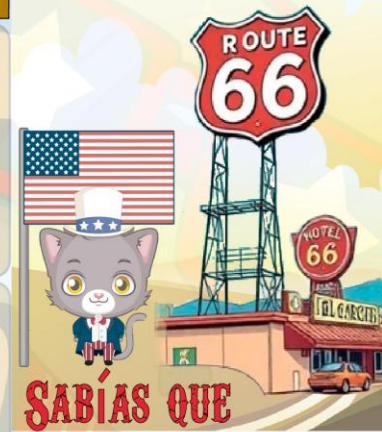
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Capricho de calamar</b> Helado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con pollo, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con tosta 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno con salsa de soja y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Pollo con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con nachos 22 <b>Vichysoisse con crostones integrales caseros</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz con crujiente de pan integral</b> con tomate, pimienta y pepino <b>Guiso de pollo con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	Ensalada de col 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas de pollo a la barbacoa</b> Helado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Lomo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>Espaguetis "sin gluten" con tomate</b>  con queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Merluza al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde con queso</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones</b>  con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Alubias con hortalizas</b>   <b>Lomo al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Lomo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Mac&amp;cheese</b>  con macarrones "sin gluten" y salsa de queso  <b>Abadejo al horno con verduras</b>  Postre permitido*

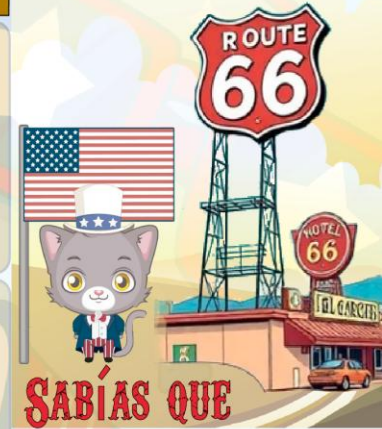


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos casero <b>Espaguetis "sin gluten" con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Alubias con verduras</b> <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	22 Hummus de garbanzos casero <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Alubias a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones "sin gluten" y salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas</b> Postre permitido*

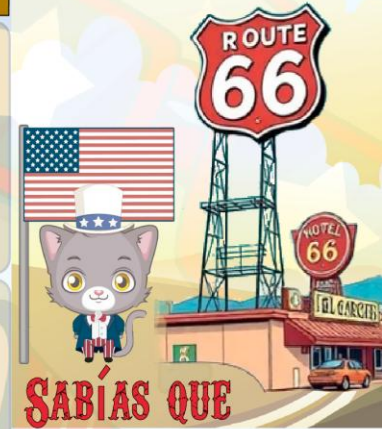


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p><b>Alimentos prohibidos:</b> trigo, avena, cebada, centeno, espelta, kamut, triptical, tomate frito, ketchup, miel, zumos, cucheras, galletas, cereales, aquarius, bollería industrial, productos procesados que contengan azúcar, manzana, pera, ciruela, melocotón.</p>			1
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 4</p> <p><b>Crema de remolacha con zanahoria</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Postre permitido*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 5</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>sin tomate Fruta de temporada permitida</p>	<p>6</p> <p><b>Ensalada valenciana con queso</b></p> <p>con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>8</p> <p><b>Hummus de garbanzos casero</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con hortalizas</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Salmón al horno al limón</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 11</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Yogur natural sin azúcar</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Snack caseros de lentejas 13</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>sin tomate</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p><b>Arroz con verduritas</b></p> <p><b>Tortilla rellena de queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>18</p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones</b></p> <p>con queso Yogur natural sin azúcar</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p><b>Brócoli salteado con patata y puerro</b></p> <p>sin manzana</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 20</p> <p><b>Alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 21</p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos casero 22</p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 25</p> <p><b>Gazpacho andaluz</b></p> <p>con tomate, pimiento y pepino</p> <p><b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, pepino, zanahoria 29</p> <p><b>Mac&amp;cheese</b></p> <p>con macarrones "sin gluten" y salsa de queso</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido*</p>

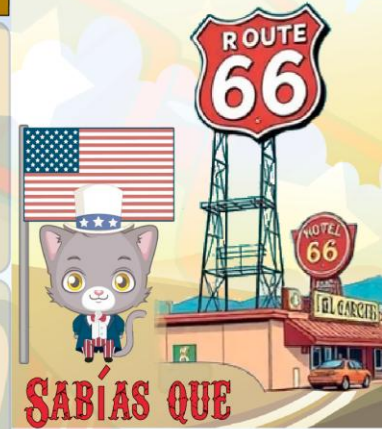


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

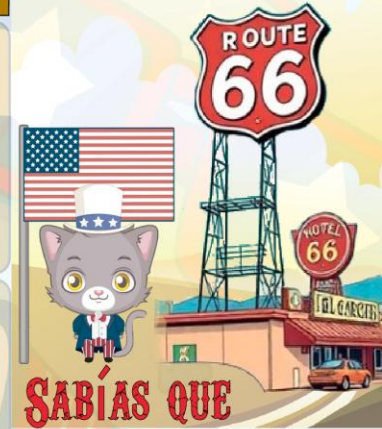
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Merluza al vapor</b> Yogur edulcorado	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al horno con verduras</b> sin patata Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos casero <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con hortalizas</b> <b>Salmón al horno con limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Dhal de lentejas ECO</b> con curry y hortalizas <b>Filete de merluza al vapor</b> Yogur edulcorado	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo al horno</b> El horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con verduritas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> sin queso Yogur edulcorado	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo rustido con cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Abadejo al vapor con hortalizas</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 22 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo con manzana al horno</b> Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Salteado de magro con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 <b>Macarrones salteados con verduras</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur edulcorado



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

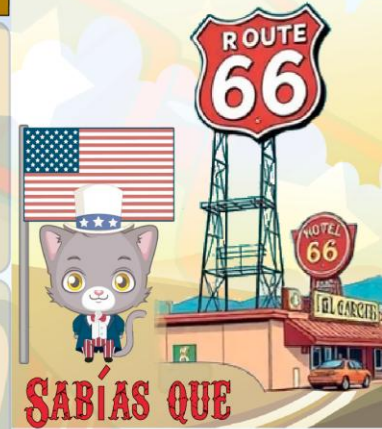
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	8  Hummus de garbanzos casero  <b>Espaguetis "sin gluten" con tomate</b>  sin queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Alubias con verduras</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13  <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones</b>  sin queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>  <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Alubias con hortalizas</b>  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	22  Hummus de garbanzos casero  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Alubias a la jardinera</b> con verduras  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Macarrones "sin gluten" con hortalizas</b>  sin queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p><b>Alimentos prohibidos:</b> manzana, pera, ciruela, cereza, melocotón, albaricoque, nectarina, paraguayas, mermeladas y zumos naturales. Productos con lactosa.</p>			1
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 4</p> <p><b>Crema de remolacha con zanahoria</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Savia de soja*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 5</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>6</p> <p><b>Ensalada valenciana</b></p> <p>con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 7</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>8</p> <p>Hummus de garbanzos casero con pan</p> <p><b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Salmón al horno al limón</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 11</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Savia de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 12</p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Snack caseros de lentejas 13</p> <p><b>Macarrones integrales a la provenza</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 14</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 15</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>18</p> <p><b>Ensalada verde</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b></p> <p>sin queso Savia de soja</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 19</p> <p><b>Brócoli salteado con patata y puerro</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 20</p> <p><b>Olla viuda</b></p> <p>con tallarines, legumbres y hortalizas</p> <p><b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 21</p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos casero con pan 22</p> <p><b>Vichysoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros 25</p> <p><b>Gazpacho andaluz</b></p> <p>con tomate, pimiento y pepino</p> <p><b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27</p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 28</p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, pepino, zanahoria 29</p> <p><b>Macarrones integrales con hortalizas</b></p> <p>sin queso</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido*</p>

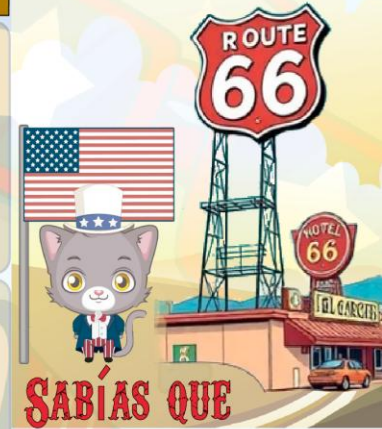


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Pollo al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimienta <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Tortilla francesa con guarnición de guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de lomo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimienta y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas</b> Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Lomo rebozado casero</b>  con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  con queso  <b>Pollo al limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Tortilla francesa con guarnición de guisantes</b>  Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada
18  <b>Ensalada verde con queso</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con pollo y champiñones</b>  con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de lomo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b>  crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Lomo al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Mac&amp;cheese</b>  con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*

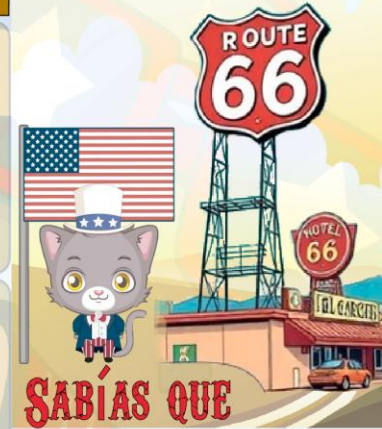


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos casero <b>Espaguetis "sin gluten" con tomate</b> con queso <b>Pollo al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Alubias con verduras</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	lechuga, pepino, maíz 13 <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Tortilla francesa con guarnición de guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla rellena de queso</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>Espaguetis "sin gluten" con pollo y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de lomo</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero 22 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Alubias a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones "sin gluten" y salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas</b> Postre permitido*

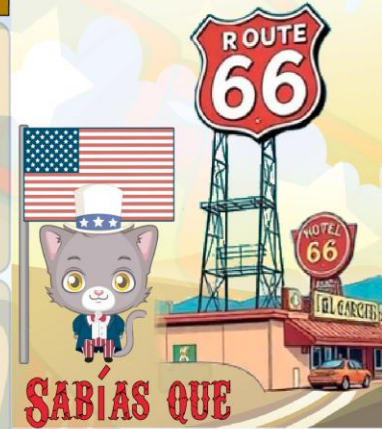


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b> <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> al horno Fruta de temporada	6 <b>Ensalada valenciana con queso</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 8 <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b> con queso <b>Salmón al horno al limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada	Snack caseros de lentejas 13 <b>Macarrones integrales a la provenza</b> con tomate y hortalizas <b>Tortilla francesa con guarnición de guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 14 <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 15 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
18 <b>Ensalada verde con queso</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19 <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 20 <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 21 <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa <b>Rustidera de lomo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos casero con pan 22 <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b> al horno Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 25 <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimiento y pepino <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 26 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con guarnición de calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 <b>Arroz especiado con tomate</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 28 <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada	lechuga, pepino, zanahoria 29 <b>Mac&amp;cheese</b> con macarrones integrales y salsa de queso <b>Alitas de pollo rustidas</b> Postre permitido*

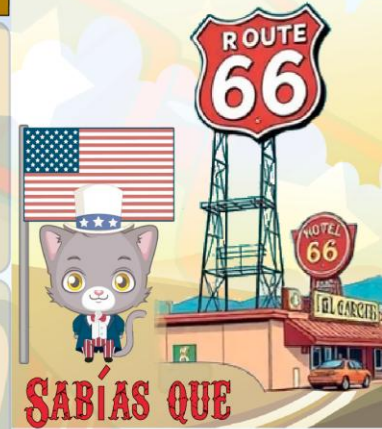


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<b>Alimentos prohibidos:</b> ketchup, tomate frito de bote, bollería, cereales, galletas, miel, chocolates, zumos, chicles, gominolas, manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque, pasas, mermeladas, membrillo. <b>Lactosa.</b>			1 <b>FESTIVO</b>
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Postre permitido*	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b> sin tomate Fruta de temporada permitida	6  <b>Ensalada valenciana</b> con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con hortalizas</b>  <b>Salmón al horno al limón</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Magro con ajetes</b> Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b> sin tomate  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b> con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con verduritas</b>  <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida
18  <b>Ensalada verde</b> lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b> sin queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata y puerro</b> sin manzana  <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b> con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b> con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada permitida
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b> con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz con hortalizas</b>  <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b> con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada permitida	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Macarrones integrales con hortalizas</b> sin queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

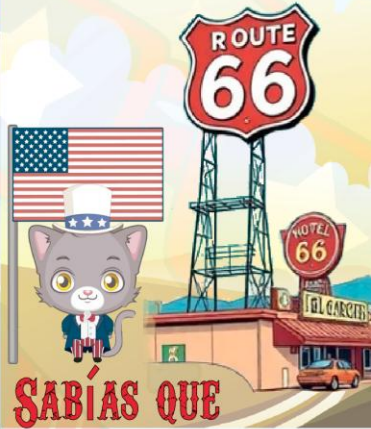
**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**

**Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:**

<p><b>ALIMENTOS APTOS:</b> 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.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, 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.</p>
---	---

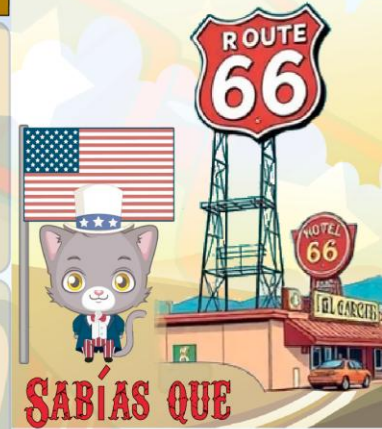
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con verduras</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Aroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>7</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>con patata y hortalizas permitidas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>Ensalada permitida <b>8</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas</b></p> <p>no integrales</p> <p><b>Salmón al horno con limón</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Macarrones con hortalizas permitidas</b></p> <p>no integrales</p> <p><b>Abadejo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>14</b></p> <p><b>Patata al horno con pimentón y guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Aroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas y salmón</b></p> <p>no integrales</p> <p><b>Tosta de pan con jamón serrano</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>20</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con cebolla</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>21</b></p> <p><b>Aroz con verduras de temporada permitidas</b></p> <p><b>Abadejo al vapor con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>22</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>25</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>26</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>27</b></p> <p><b>Aroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>28</b></p> <p><b>Salteado de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>29</b></p> <p><b>Macarrones salteados con verduras permitidas</b></p> <p>no integrales</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido</p>



**CONSEJOS SALUDABLES**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p><b>Alimentos prohibidos:</b> 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.</p> <p><b>Alimentos permitidos:</b> todos excepto los no permitidos. Fruta permitida (naranja, mandarina, kiwi, fresas, papaya y piña).</p>			1
<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>4</b></p> <p><b>Crema de remolacha con zanahoria</b></p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Yogur *</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con queso</b></p> <p>con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz con magro y hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>7</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>sin judía verde</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>con patata y cebolla Fruta de temporada permitida</p>	<p><b>FESTIVO</b></p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>8</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con tomate</b></p> <p>con queso</p> <p><b>Salmón al horno al limón</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>11</b></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b></p> <p>con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Snack caseros de lentejas <b>13</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p><b>Abadejo en salsa mery</b></p> <p>sin guisantes Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>14</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>sin judía verde</p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>15</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla rellena de queso</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada verde con queso</b></p> <p>lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" con salmón y champiñones</b></p> <p>con queso Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino <b>19</b></p> <p><b>Brócoli salteado con patata y puerro</b></p> <p>sin manzana</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda <b>20</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Pollo al horno con base de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>21</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y alcachofa</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b></p> <p>con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Vichysoise</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>Chips vegetales caseros <b>25</b></p> <p><b>Gazpacho andaluz</b></p> <p>con tomate, pimiento y pepino</p> <p><b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>27</b></p> <p><b>Arroz especiado con tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>28</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>lechuga, pepino, zanahoria <b>29</b></p> <p><b>Mac&amp;cheese</b></p> <p>con macarrones "sin gluten" y salsa de queso</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido*</p>

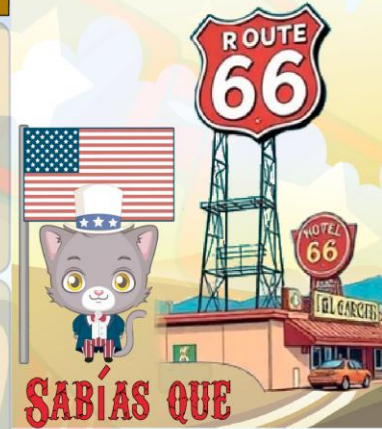


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada permitida	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  con queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada permitida
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada permitida	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada permitida
18  <b>Ensalada verde con queso</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b>  con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata, puerro y manzana</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo en salsa de manzana</b>  al horno Fruta de temporada permitida
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada permitida	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Mac&amp;cheese</b>  con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán en función de la alergia, intolerancia o condición alimentaria

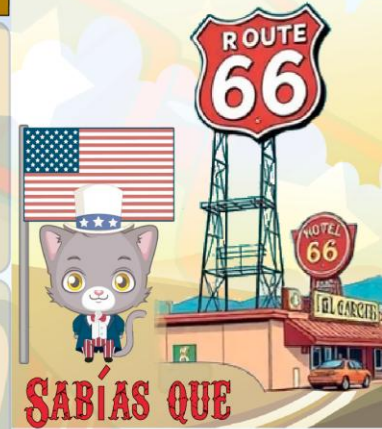
**lunes**      **martes**      **miércoles**      **jueves**      **viernes**

**Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:**

<p><b>ALIMENTOS APTOS:</b> 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.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, 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, lácteos y derivados y caldos de verduras</p>
---	---

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.

<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con verduras</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>7</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> con patata y hortalizas permitidas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>Ensalada permitida <b>8</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Salmón al horno con limón</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Macarrones con hortalizas permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Abadejo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>14</b></p> <p><b>Patata al horno con pimentón y guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas y salmón</b> no integrales</p> <p><b>Tosta de pan con jamón serrano</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>20</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con cebolla</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>21</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada permitidas</b></p> <p><b>Abadejo al vapor con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>22</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>25</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>26</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>27</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>28</b></p> <p><b>Salteado de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>29</b></p> <p><b>Macarrones salteados con verduras permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido</p>



**CONSEJOS SALUDABLES**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

**Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:**

<p><b>ALIMENTOS APTOS:</b> 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.</p>	<p><b>ALIMENTOS NO APTOS:</b> 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.</p>
---	---

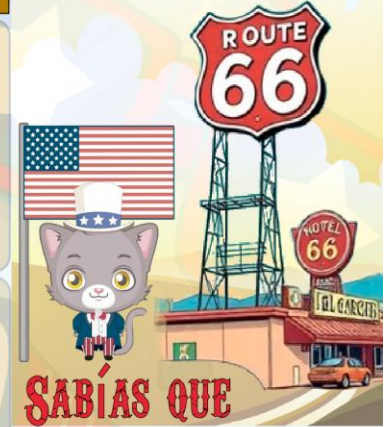
Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.

<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno con verduras</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>7</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b> con patata y hortalizas permitidas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>Ensalada permitida <b>8</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Salmón al horno con limón</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Macarrones con hortalizas permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Abadejo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>14</b></p> <p><b>Patata al horno con pimentón y guisantes</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>18</b></p> <p><b>Espaguetis con hortalizas permitidas y salmón</b> no integrales</p> <p><b>Tosta de pan con jamón serrano</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>19</b></p> <p><b>Wok de verduras permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>20</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con cebolla</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>21</b></p> <p><b>Arroz con verduras de temporada permitidas</b></p> <p><b>Abadejo al vapor con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>22</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida <b>25</b></p> <p><b>Crema de verduras permitidas</b></p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas permitidas</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>26</b></p> <p><b>Cous cous con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>27</b></p> <p><b>Arroz con hortalizas permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>28</b></p> <p><b>Salteado de verduras permitidas</b></p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno</p> <p>Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida <b>29</b></p> <p><b>Macarrones salteados con verduras permitidas</b> no integrales</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Postre permitido</p>



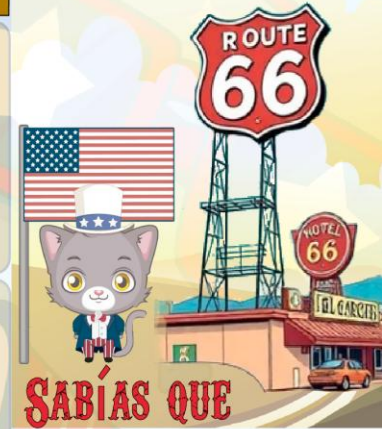
CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1  FESTIVO
4  Crema de patata  Merluza al vapor  Plátano	5	6	7	8
11  Arroz blanco al horno  Filete de merluza al vapor  Plátano	12	13	14	15
18  Espaguetis "sin gluten" hervidos  Lomo rustido  Plátano	19	20	21	22
25  Crema de patata  Muslo de pollo  al horno  Plátano	26	27	28	29



CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 FESTIVO
Lechuga, zanahoria, maíz 4 <b>Crema de remolacha con zanahoria</b>  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur *	Lechuga, zanahoria, remolacha 5  <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas  <b>Muslo de pollo a la portuguesa</b>  al horno Fruta de temporada pelada	6  <b>Ensalada valenciana con queso</b>  con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas  <b>Arroz con magro, garbanzos y tomate natural</b>  Fruta de temporada pelada	Lechuga, maíz, pepino 7  <b>Alubias con verduras especiadas</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Tortilla española</b>  con patata y cebolla Fruta de temporada pelada	Hummus de garbanzos casero con pan 8  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con tomate</b>  con queso  <b>Salmón al horno al limón</b>  Fruta de temporada pelada
Lechuga, remolacha, maíz 11  <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b>  con cebolla, calabacín y pimiento  <b>Merluza rebozada casera</b>  con harina de maíz Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria 12  <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>   <b>Magro con ajetes</b>  Fruta de temporada pelada	Snack caseros de lentejas 13  <b>Macarrones integrales a la provenza</b>  con tomate y hortalizas  <b>Abadejo en salsa mery con guisantes</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada pelada	Lechuga, lombarda, olivas 14  <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con zanahoria, cebolla y calabacín  <b>Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz</b>  al horno Fruta de temporada pelada	Lechuga, maíz, pepino 15  <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla rellena de queso</b>  Fruta de temporada pelada
18  <b>Ensalada verde con queso</b>  lechuga, tomate, maíz, pepino, aceitunas  <b>ESPAGUETIS INTEGRALES con salmón y champiñones</b>  con queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 19  <b>Brócoli salteado con patata y puerro</b>   <b>Tortilla de cebolla</b>  Fruta de temporada pelada	Lechuga, tomate, lombarda 20  <b>Olla viuda</b>  con tallarines, legumbres y hortalizas  <b>Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada</b>  Fruta de temporada pelada	Lechuga, maíz, olivas 21  <b>Arroz con verduras de temporada</b>  con cebolla, zanahoria y alcachofa  <b>Rustidera de abadejo</b>  con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada pelada	Hummus de garbanzos casero con pan 22  <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro  <b>Muslo de pollo al horno</b>  Fruta de temporada pelada
Chips vegetales caseros 25  <b>Gazpacho andaluz</b>  con tomate, pimiento y pepino  <b>Guiso de magro con patata dado y verduras</b>  Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, maíz 26  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada pelada	Lechuga, maíz, olivas 27  <b>Arroz especiado con tomate</b>   <b>Filete de merluza en salsa verde</b>  al horno con ajo y perejil Fruta de temporada pelada	Lechuga, zanahoria, olivas 28  <b>Ensalada de garbanzos</b>  con cebolla, zanahoria, tomate y calabacín  <b>Lomo a las hierbas provenzales</b>  al horno Fruta de temporada pelada	lechuga, pepino, zanahoria 29  <b>Mac&amp;cheese</b>  con macarrones integrales y salsa de queso  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Postre permitido*



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\*El postre de los días 4 y 29 se servirán 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:** 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, remero, salvia y tomillo).

**ALIMENTOS NO APTOS:** frutas (manzana, mango, melocotón, ciruelas, peras, sandía, nectarinas, albaricoques, pasas, higos y frutas desecadas), verduras (cebolla, ajo, puero, 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, gabraños, alubias), embutidos, derivados cárnicos (longanizas, albóndigas, hamburguesas..), tomate frito, semillas de sésamo, chía, almendras, anacardos, pistachos, fructosa, miel, sorbitol, bebidas carbonatadas.

Ensalada permitida **4**

**Crema de verduras permitidas**

**Merluza al vapor**

Postre permitido

Ensalada permitida **5**

**Verduras salteadas con guarnición de arroz**

**Muslo de pollo al horno con verduras**  
sin patata

Postre permitido

Ensalada permitida **6**

**Arroz con verduras permitidas**

**Lomo al horno**

Postre permitido

Ensalada permitida **7**

**Tumbet mallorquín**  
con patata y hortalizas permitidas

**Tortilla francesa**

Postre permitido

**1**

**FESTIVO**

Ensalada permitida **8**

**Espaguetis "sin gluten" con hortalizas permitidas**  
no integrales

**Salmón al horno con limón**

Postre permitido

Ensalada permitida **11**

**Verduras salteadas con guarnición de arroz**

**Filete de merluza al vapor**

Postre permitido

Ensalada permitida **12**

**Crema de verduras permitidas**

**Salteado de magro con hortalizas permitidas**

Postre permitido

Ensalada permitida **13**

**Macarrones "sin gluten" con hortalizas permitidas**  
no integrales

**Abadejo al horno**  
El horno con ajo y perejil

Postre permitido

Ensalada permitida **14**

**Patata al horno con pimentón y guisantes**

**Muslo de pollo rustido**

Postre permitido

Ensalada permitida **15**

**Arroz con verduras permitidas**

**Tortilla francesa**

Postre permitido

Ensalada permitida **18**

**Espaguetis "sin gluten" con hortalizas permitidas y salmón**  
no integrales

**Lomo rustido**

Postre permitido

Ensalada permitida **19**

**Wok de verduras permitidas**

**Tortilla francesa**

Postre permitido

Ensalada permitida **20**

**Quinoa con hortalizas permitidas**

**Muslo de pollo rustido con cebolla**

Postre permitido

Ensalada permitida **21**

**Arroz con verduras de temporada permitidas**

**Abadejo al vapor con hortalizas permitidas**

Postre permitido

Ensalada permitida **22**

**Crema de verduras permitidas**

**Muslo de pollo al horno**

Postre permitido

Ensalada permitida **25**

**Crema de verduras permitidas**

**Salteado de magro con hortalizas permitidas**

Postre permitido

Ensalada permitida **26**

**Quinoa con hortalizas permitidas**

**Tortilla francesa**

Postre permitido

Ensalada permitida **27**

**Arroz con hortalizas permitidas**

**Filete de merluza al vapor**

Postre permitido

Ensalada permitida **28**

**Salteado de verduras permitidas**

**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno

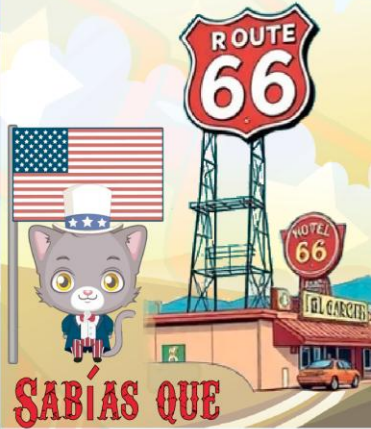
Postre permitido

Ensalada permitida **29**

**Macarrones "sin gluten" salteados con verduras permitidas**  
no integrales

**Alitas de pollo rustidas**

Postre permitido



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



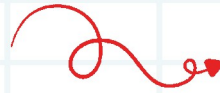
Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema  
verduras



Legumbres



Crema  
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura

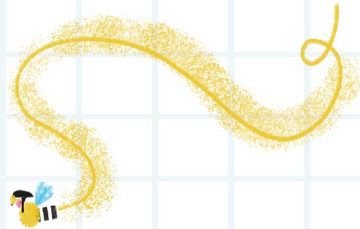


Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar

# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

En nuestro menú de mayo encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabacín, pepino, puerro, lechuga, 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 alimentos frescos de una manera más divertida: legumbres en forma de snacks, verduras como chips caseros de guarnición y fruta acompañando al sabroso muslo de pollo. ¡Comer sano y natural no tiene que ser aburrido!

## Consejo saludable

Para crecer fuertes y sanos, come alimentos frescos cada día: frutas, verduras y comida recién hecha. Evitemos alimentos procesados, que no tienen ningún interés nutricional. ¡Cuanto más natural, mejor!



## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

## ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS	(1)		HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	(2)		MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	(3)		MOLUSCOS	ALTRAMUCES
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTÁCEOS						FRUTOS DE CÁSCARA	APIO			DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			

## NUESTROS PLATOS

1ª PLATOS															
CREMA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA															X
GARBANZOS DE LA HUERTA															X
ENSALADA VALENCIANA CON QUESO			X	X			X								
ALUBIAS CON VERDURAS ESPECIADAS															X
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE	X		X			X	X			X					X
DHAL DE LENTEJAS ECO	X														X
CREMA DE CALABACÍN Y CEBOLLA CON ALBAHACA															X
MACARRONES INTEGRALES A LA PROVENZA	X		X			X	X			X					X
CASSOULET DE GARBANZOS															X
ARROZ CON SALSA DE TOMATE															
ENSALADA VERDE CON QUESO			X	X			X								
BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA, PUERRO Y MANZANA															X
OLLETA ALICANTINA	X														X
ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA															
VICHYSOISSE CON CROSTONES INTEGRALES CASEROS	X														X
LENTEJAS ECO A LA JARDINERA	X														X
GAZPACHO ANDALUZ CON CRUJIENTE DE PAN	X														
ARROZ ESPECIADO CON TOMATE															
ENSALADA DE GARBANZOS			X	X			X								
MAC&CHEESE	X		X			X	X			X					

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.















Ⓞ El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.

**Nota 1:** los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Nota 2:** los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.

## INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

## ALICANTE AUTÓNOMA

ALÉRGENOS	 (1) CONTIENE GLUTEN	 CRUSTACEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)	 AJO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SESAMO	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)	 MOLLUSCOS	 ALTRAMUZES
<b>NUESTROS PLATOS</b>														
<b>2º PLATOS:</b>														
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
MUSLO DE POLLO A LA PORTUGUESA												X		
ARROZ AL HORNO CON EMBUTIDO ALICANTINO Y TOMATE NATURAL	X		X			X	X		X	X		X		
TORTILLA ESPAÑOLA												X		
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE SOJA Y LIMÓN				X		X								
MERLUZA REBOZADA CASERA	X			X		X	X							
MAGRO CON AJETES												X		
ABADEJO EN SALSAS MERY CON GUI SANTES				X								X		
MUSLO DE POLLO AL AJILLO CON FESTIVAL DE MAÍZ												X		
TORTILLA RELLENA DE QUESO			X				X							
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN Y CHAMPIÑONES	X		X	X		X	X			X				
LOMO A LAS HIERBAS PROVENZALES												X		
TORTILLA DE CEBOLLA			X									X		
RUSTIDERA DE ABADEJO				X								X		
MUSLO DE POLLO EN SALSAS DE MANZANA												X		
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN			X									X		
GUIISO DE MAGRO CON PATATAS DADO Y VERDURAS												X		
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDES				X								X		
LONGANIZAS DE AVE RUSTIDAS AL HORNO CON BASE DE CEBOLLA CARAMELIZADA														
ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA									X			X		
<b>OTROS:</b>														
HUMMUS CASERO											X			
NACHOS TRIANGULARES	①													
PAN MINI TOSTAS RECTANGULAR	X											X		
<b>POSTRES:</b>														
YOGUR							X							
HELADO DE NATA Y CHOCOLATE			X		X	X	X	X						
<p>(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.</p> <p>(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.</p> <p>(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO<sub>2</sub> total.</p> <p>① El fabricante informa en su etiquetado que el producto está elaborado en una fábrica que utiliza los alérgenos indicados.</p> <p><b>Nota 1:</b> los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.</p> <p><b>Nota 2:</b> los platos servidos pueden contener en su composición ingredientes compuestos, cuyos alérgenos presentes han sido indicados en esta tabla.</p>														