



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, lombarda, maíz 01 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y sepia en salsa. Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Hummus de garbanzos con nachos Arroz al horno con verduras de primavera Caprichos de calamar calamares rebozados Fruta en conserva CENA: Crema de calabacín con queso y magro con ajetes al horno. Fruta	15 Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta	16 Lechuga, remolacha, zanahoria Crema jardín con crostons caseros crema de verduras Lomo con estragon al estilo frances y guisantes al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco rebozado con cereales de maíz. Fruta	17 Lechuga, tomate, pepino Cassoulet de alubias con hortalizas Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta	21 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y cilantro Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta	22 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo a la vasca al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	23 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Entremeses variados Guiso de patata y magro con hortalizas Yogur CENA: Ensalada casera y hamburguesa de falafel vegana. Fruta	24 Lechuga, maíz, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada CENA: Consomé y lomo al ajillo. Fruta
Lechuga, tomate, lombarda Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Tortilla de calabacín Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta	27 Lechuga, pepino, olivas Arroz con alcachofas de temporada Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Muslo de pollo al estilo criollo al horno Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta	30 Zatziki con tosta Ensalada griega con tomate, aceitunas negras, pepino y queso Musaka casera con carne picada de cerdo, berenjena y queso Flan de queso CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a su prescripción. Nota: En caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!
 FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	AGS
3468kj		
829kcal	38.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	19.3g	28.8g
		Sal
		2.5g



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Lletuga, llombarda, dacsa ⁰¹ 🍷 Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bròcoli paradís i sépia en salsa. Fruita	² Festiu	³ Festiu
⁶ Festiu	⁷ Festiu	⁸ Festiu	⁹ Festiu	¹⁰ Festiu
¹³ Festiu	¹⁴ 🍷 Hummus de cigrons amb nachos Arròs al forn amb verdures de primavera Capricis de calamar calamars arrebossada Fruita en conserva 🌙 SOPAR: Crema de carabasseta amb formatge i magre amb alls tendres al forn. Fruita	¹⁵ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Wok de verdures i titot a la taronja. Fruita	¹⁶ Lletuga, remolatxa, safanòria Crema jardí amb crostones casolanes crema de verdures Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc arrebossat amb cereals de dacsa. Fruita	¹⁷ Lletuga, tomaca, pepino 🍷 Cassoulet de fesols casolanes amb hortalisses Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Pizza casolana amb verdures i acompanyament de xips vegetals. Fruita
²⁰ Lletuga, safanòria, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses en salsa lionesa al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita	²¹ Lletuga, safanòria, olives 🍷 Cigrons satay amb carbassa, llet de coco i coriandre Remenat d'ou amb patates de l'oest amb creïlla i formatge Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de carabassa i estofat de titot. Fruita	²² 🍷 Hummus de cigrons amb llesca 🍷 Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Filet de abadejo a la vasca al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i regirat d'ou amb carabasseta. Fruita	²³ Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa Entremesos variats Guisat de creïlla i magre amb hortalisses logurt 🌙 SOPAR: Amanida de peix i hamburgueses. Fruita	²⁴ Lletuga, dacsa, olivas 🍷 Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Filet de lluç a la taronja al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Consomé i llom amb allada. Fruita
²⁷ Lletuga, tomaca, llombarda 🍷 Estofat de LLENTILLES ECO llauradores amb safanòria, carabasseta i ceba Truita de carabasseta Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc en salsa de porros. Fruita	²⁸ Lletuga, pepino, olives Arròs amb carxofesde temporada Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Creïlles especiades al forn amb cuixa de pollastre rostit. Fruita	²⁹ Lletuga, safanòria, dacsa Crema de pastanaga, poma i gingebre Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn Fruita de temporada 🌙 SOPAR: Crema de xampinyons amb truita de formatge. Fruita	³⁰ 🍷 Zatziki amb tosta 🍷 Salsada grega tomaca, olives negres, cogombre i formatge 🍷 Musaka casolana amb carn picada de porc, albergínia i formatge Flam de formatge 🌙 SOPAR: Sopa minestrone i pollastre en salsa. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns de la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuidat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE ?

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

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

CONSELLS SALUDABLES

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

- 🌱 Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Fuente de omega 3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🍷 Proteína vegetal
- ★ Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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



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



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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:

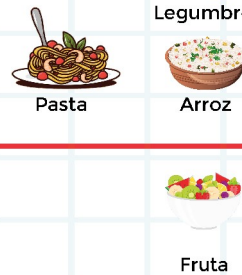


Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

Consejo saludable

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



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

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

EN COCINA:

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

OTROS REQUISITOS:

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

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

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