



**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.

04 **Hummus de garbanzos con tomate**  
**Espaguetis integrales con tomate** con queso  
 03 **Salmón al horno salsa de soja y limón**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Brocoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

05 Lechuga, zanahoria, remolacha  
 06 **Garbanzos de la huerta** con hortalizas  
**Muslo de pollo a la portuguesa** al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

07 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
 08 **Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural** con magro de cerdo y garbanzos  
**Tosta de pan con tomate y queso**  
 Helado  
 CENA: Calabaza asada y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

09 Lechuga, maíz, pepino  
 10 **Alubias con verduras especiadas** con zanahoria, calabacín y puerro  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta de temporada  
 CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

11 Lechuga, zanahoria, maíz  
**Crema de remolacha con zanahoria**  
**Capricho de calamar**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Sopa juliana y revuelto de ajetes. Fruta

12 Lechuga, tomate, zanahoria  
**Crema de calabacín y cebolla con albahaca**  
**Pollo con ajetes**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

13 Lechuga, remolacha, maíz  
**Dhal de LENTEJAS ECO** con curry y hortalizas  
**Merluza rebozada casera** con harina de maíz  
 Fruta de temporada  
 CENA: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta

14 Lechuga, maíz, pepino  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla rellena de queso**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Lomo al horno con patata especiada y menestra de verduras. Fruta

15 Lechuga, lombarda, olivas  
 16 **Cassoulet de garbanzos** con zanahoria, cebolla y calabacín  
**Muslo de pollo al ajillo con festival de maíz** al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

17 Snack casero de lenteja  
 18 **Macarrones integrales a la provenza** con tomate y hortalizas  
**Merluza en salsa mery con guisantes** al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panaché de verduras y tortilla de patata. Fruta

19 Lechuga, maíz, pepino  
**Brócoli salteado con patata, puerro y manzana**  
**Lomo a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta de temporada  
 CENA: Marmitako de pescado blanco con boniato y verduras. Fruta

20 Lechuga, tomate, maíz, pepino  
 21 **Espaguetis integrales con salmón y champiñones** con queso  
**Tosta de pan con tomate y queso**  
 Yogur  
 CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

22 Lechuga, tomate, lombarda  
 23 **Olleta alicantina** con alubias, LENTEJAS ECO, arroz y hortalizas  
**Tortilla de cebolla**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Guisantes salteados con cebolla y pollo rustido con verduras.

24 Lechuga, maíz, olivas  
 25 **Arroz con verduras de temporada** con cebolla, zanahoria y alcachofa  
**Rustidera de merluza** al horno con patata, cebolla y pimienta rojo  
 Fruta de temporada  
 CENA: Consomé de verduras y tortilla de bacalao. Fruta

26 Hummus de garbanzos con nachos  
 27 **Vichysoisse con crostones integrales caseros** crema de patata y puerro  
**Muslo de pollo en salsa de manzana al horno**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Paninis caseros y pescado azul en tempura. Fruta

28 Chips caseros de vegetales frescos  
 29 **Gazpacho andaluz con crujiente de pan** con tomate, pimienta y pepino  
**Guiso de magro con patata dado y verduras**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

30 Lechuga, zanahoria, maíz  
 31 **LENTEJAS ECO a la jardinera** con zanahoria, cebolla, calabacín y pimienta  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Coliflor especiada y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

32 Lechuga, maíz, olivas  
 33 **Arroz especiado con tomate**  
**Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil  
 Fruta de temporada  
 CENA: Panzanella y solomillos de pollo al horno. Fruta

34 Lechuga, zanahoria, olivas  
 35 **Ensalada de garbanzos** con cebolla, zanahoria y tomate  
**Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada**  
 Fruta de temporada  
 CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

36 **Ensalada de col**  
**Mac & Cheese** con macarrones integrales y salsa de queso  
**Alitas súper ruta 66** Alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa casera  
 Helado  
 CENA: Ensalada caliente de espinacas y tortilla francesa. Fruta



¡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 ALÈRGICS /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.

04 **Hummus de cigrons amb llesca**  
**Espaguetis integrals amb tomaca**  
 amb formatge  
 03 **Salmó al forn salsa de soja i llima**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Brocoli paradís i polit a la taronja. Fruita

05 **Lletuga, safanòria, remolatxa**  
 06 **Cigrons de l'horta**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre a la portuguesa**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

07 **Lletuga, tomaca, safanòria, dacs**  
 08 **Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural**  
 amb magre de porc i cigrons  
**Tosta de pa amb tomaca i formatge**  
 Gelat  
 SOPAR: Carabassa rostida i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

09 **Lletuga, dacsa, cogombre**  
 10 **Fesols amb verdures especiades**  
 amb carlota, carabasseta i porro  
**Truita espanyola**  
 amb creïlla i ceba  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

11 **Lletuga, safanòria, dacsa**  
 12 **Crema de remolatxa amb carlota**  
**Capritx de calamar**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Sopa juliana i regirat de aixets. Fruita

13 **Lletuga, tomaca, safanòria**  
**Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega**  
**Pollastre amb alls tendres**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

14 **Lletuga, remolatxa, dacsa**  
 15 **Dhal de LLENTILLES ECO**  
 amb curri i hortalisses  
**Lluç arrebossat casolà**  
 amb farina de dacsa  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Cous cous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

16 **Lletuga, dacsa, cogombre**  
 17 **Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita omple de formatge**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada i minestra de verdures. Fruita

18 **Lletuga, llombarda, olivas**  
 19 **Cassoulet de cigrons**  
 amb safanòria, ceba i carabasseta  
**Cuixa de pollastre a l'all amb festival de dacsa**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

20 **Snack casolà de llentilla**  
 21 **Macarrons integrals a la provença**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Lluç en salsa meri amb pèsols**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Panaché de verdures i truita de creïlla. Fruita

22 **Lletuga, dacsa, cogombre**  
 23 **Bròcoli saltat amb creïlla, porro i poma**  
**Llom a les herbes provençals**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Marmitako de peix blanc amb moniato i verdures. Fruita

24 **Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre**  
 25 **Espaguetis integrals amb salmó i xampinyons**  
 amb formatge  
**Tosta de pa amb tomaca i formatge**  
 logurt  
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

26 **Lletuga, tomaca, llombarda**  
 27 **Olleta alacantina**  
 amb fesols, LENTEJAS ECO, arròs i hortalisses  
**Truita de ceba**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i pollastre rostit amb verdures.

28 **Lletuga, dacsa, olivas**  
 29 **Arròs amb verdures de temporada**  
 amb ceba, carlota i carxofa  
**Lluç rostit**  
 al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Consomé de verdures i truita de bacallà. Fruita

30 **Hummus de cigrons amb nachos**  
 31 **Vichysoise amb crostones integrals casolanes**  
 crema de creïlla i porro  
**Cuixa de pollastre amb salsa de poma al forn**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Paninis casolans i peix blau en tempura. Fruita

32 **Xips casolans de vegetals frescos**  
 33 **Gaspaxto andalús amb cruixent de pa**  
 amb tomaca, pimentó i cogombre  
**Guisat de magre amb creïlla donat i verdures**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

34 **Lletuga, safanòria, dacsa**  
 35 **LLENTILLES ECO a la jardineria**  
 amb safanòria, ceba, carabasseta i pimentó  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Coliflor especiada i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita

36 **Lletuga, dacsa, olivas**  
 37 **Arròs especiat amb tomaca**  
**Filet de lluç en salsa verda**  
 al forn amb all i julivert  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Panzanella i relloms de pollastre al forn. Fruita

38 **Lletuga, safanòria, olivas**  
 39 **Amanida de cigrons**  
 amb ceba, carlota i tomaca  
**Longanisses d'au rostides al forn amb base de ceba caramel·litzada**  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Crema de carlota i peix blanc amb allada. Fruita

40 **Amanida de col**  
 41 **Mac & Cheese**  
 amb macarrons integrals i salsa de formatge  
 42 **Aletes súper ruta 66**  
 Aletes de pollastre rostides amb salsa barbaçoa cassolana  
 Gelat  
 SOPAR: Ensalada calenta d'espinaçs i truita francesa. Fruita



**SABIES QUE**

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

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan. Dos dies al mes se 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!

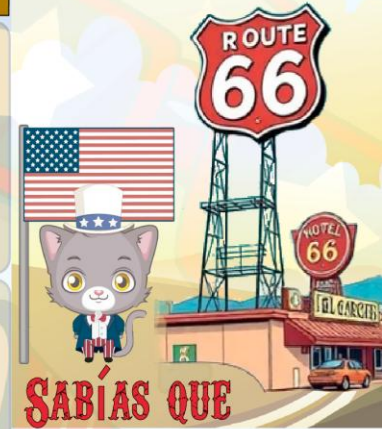
- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

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



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



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar



# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

En nuestro menú de 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!

