

## **MENÚ ABRIL**

**Ensalada con sabores de la isla**

(lechuga, tomate, pepino)

**Rancho canario**

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

**Pollo sabroso**

(al horno con salmorejo canario)

**Bizcocho del Teide**

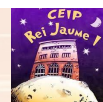
(coca de llanda)



**ABJota** naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.







lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave con huevo <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada <i>CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada <i>CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</i>	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis a la española</b> con tomate, chorizo y queso Yogur artesano <i>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada <i>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados</b> al horno Fruta de temporada <i>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada <i>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</i>	Lechuga, pepino, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada <i>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Gyozas de pollo</b> con verduras Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Calamar a la romana</b> Fruta de temporada <i>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</i>
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta de temporada <i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta</i>	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta</i>	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada <i>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</i>	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Pollo sabroso</b> al salmorejo con especias <b>Bizcocho del Teide</b> bizcocho casero <i>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</i>	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y DIETAS ESPECIALES: Este menú no contiene los alérgenos más comunes (gluten, lactosa, huevo, pescado, frutos de mar, soja, sésame, mostaza, alcohol). No contiene ingredientes de origen animal. No contiene ingredientes de origen vegetal. No contiene ingredientes de origen animal. No contiene ingredientes de origen vegetal. No contiene ingredientes de origen animal. No contiene ingredientes de origen vegetal.	

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



### Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	



## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



## Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafael al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Cous cous con verduras</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Salteado de verduras con quinoa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Calamar a la romana</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Pizza margarita</b> con tomate y queso Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias graves. Este menú no es apto para personas que padecen intolerancias alimentarias graves. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley de alimentos) no se encuentran en los platos servidos.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- ecv 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafael al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tomate <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Coliflor al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salteado de verduras con quinoa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Calabacín rebozado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley de alimentos) no se encuentran en los platos servidos.	



## Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafael al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tumbet mallorquín</b> patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Coliflor al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Panaché de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Salteado de verduras con quinoa</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Calabacín rebozado</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</b> Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Guisantes rehogados con cebolla</b> Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Cous cous con verduras salteadas</b> Gelatina	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES DEBIDAMENTE: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN) de este menú son: leche, huevo, gluten, soja, pescado, mariscos, frutos de cáscara, nueces, sésame y alcohol. Se recomienda consultar a su médico o nutricionista sobre los platos servidos.	



## Sabías que...

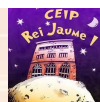
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave con huevo <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta permitida	. <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis a la española</b> con tomate, chorizo y queso Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados</b> al horno Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Gyoza de pollo</b> con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Calamar a la romana</b> Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, zanahoria, calabacín y cebolla <b>Pizza de york y queso</b> con tomate Fruta permitida	<b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	<b>Ensalada con sabores de la isla</b> lechuga, tomate, pepino <b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos <b>Pollo sabroso</b> al salmorejo con especias <b>Bizcocho del Teide</b> bizcocho casero	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ANA) son: leche, huevo, pescado, frutos de cáscara, soja, gluten, sésame, mostaza, cacahuetes, kiwi, melocotón. Se informan los platos servidos.	

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



### Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<div>01</div> <div>Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</div>	<div>02</div> <div>Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</div>	<div>03</div> <div>Espaguetis hervida Fiambre de york y queso Yogur natural</div>	<div>04</div> <div>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</div>
<div>07</div> <div>Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</div>	<div>08</div> <div>Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Fruta de temporada</div>	<div>09</div> <div>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</div>	<div>10</div> <div>Macarrones hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada</div>	<div>11</div> <div>Patata y zabahoria hervida Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</div>
<div>14</div> <div>Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</div>	<div>15</div> <div>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada</div>	<div>16</div> <div>Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</div>	<div>17</div> <div>Festivo</div>	<div>18</div> <div>Festivo</div>
<div>21</div> <div>Festivo</div>	<div>22</div> <div>Festivo</div>	<div>23</div> <div>Festivo</div>	<div>24</div> <div>Festivo</div>	<div>25</div> <div>Festivo</div>
<div>28</div> <div>Festivo</div>	<div>29</div> <div>Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada</div>	<div>30</div> <div>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural</div>	<div>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ALIMENTARIOS: Este menú no es apto para personas que padecen alergia a los alérgenos más comunes (gluten, lactosa, huevo, pescado, mariscos, frutos de cáscara, soja, sésame, mostaza, cacahuetes, kiwi, piña y pera). Se recomienda consultar con el médico de cabecera o con el dietista para más información sobre los platos servidos.</div>	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	. <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> de albahaca con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	. <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada con sabores de la isla</b> lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESPECIALES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias graves. Las personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias deben consultar con su médico antes de consumir cualquier alimento. Se han puesto los platos servidos.	



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>01</b> <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>02</b> <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	<b>03</b> <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	<b>04</b> Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>07</b> <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata <b>08</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>09</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>10</b> <b>Macarrones integrales al pesto</b> <b>de albahaca</b> con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>11</b> <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>14</b> <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>15</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	<b>16</b> Ensalada mediterránea <b>16</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape <b>16</b> con hortalizas Fruta de temporada	<b>17</b> <b>Festivo</b>	<b>18</b> <b>Festivo</b>
<b>21</b> <b>Festivo</b>	<b>22</b> <b>Festivo</b>	<b>23</b> <b>Festivo</b>	<b>24</b> <b>Festivo</b>	<b>25</b> <b>Festivo</b>
<b>28</b> <b>Festivo</b>	Lechuga, lombarda, olivas <b>29</b> <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	<b>30</b> Ensalada con sabores de la isla <b>30</b> lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES</b> <b>ESPECIALES:</b> Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los platos que contienen los alérgenos más comunes (REACTÓGENOS) están indicados con un icono de médico. Se recomienda consultar con el médico de su hijo/a antes de consumirlos. Los platos que contienen los alérgenos menos comunes están indicados con un icono de estrella.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro con ajetes</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> <b>de albahaca</b> con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la</b> <b>portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con coliflor y hortalizas de</b> <b>temporada</b> Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de</b> <b>primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES DE ALIMENTOS: Este menú no contiene ingredientes que causen personas que padecen al intolerancias alimentarias. los alérgenos más comunes (REGLAMENTO 1169/2011) de la Unión Europea. médico de su hijo. diario (un día al menos). atendiendo a las necesidades caso de haber algún niño con sus necesidades. Se informan los platos servidos.	



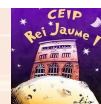
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo con pisto asado</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> de albahaca con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Patata y zabahoria hervida</b> <b>Merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la</b> <b>portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ALIMENTARIOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de los médicos) son: leche, huevo, trigo, soja, frutos de mar y frutos secos. Se recomienda leer la etiqueta de los productos y consultar a un profesional de la salud si tienes alguna duda sobre los platos servidos.	

## NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



### Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

### Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta permitida	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Hummus de garbanzos con patata <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> de albahaca con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES A FRUTOS SECOS Y CEREAL: Este menú no contiene ingredientes que causen alergia a las personas que padecen intolerancias alimentarias a los alérgenos citados (RECOMENDACIÓN) de los médicos diario (un atendiendo a caso de uso de su platos platos platos	



## Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.



# NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

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





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	. <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Fogonero en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> de albahaca con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	. <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún <b>Arroz con coliflor y rape</b> con hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	. <b>Ensalada con sabores de la isla</b> lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Gelatina	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES DE ALIMENTOS: Este menú no contiene ingredientes que causen personas que padecen alergia a intolerancias alimentarias. No los alérgenos presentes en (RECEPCIÓN) de este menú de alimentos. Si necesitas médico de tu centro de salud atendiendo a las necesidades caso de haber algún niño con sus alergias. Se han puesto los platos servidos.	



ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mixta</b> <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro con ajetes</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> <b>de albahaca</b> con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la</b> <b>portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con coliflor y hortalizas de</b> <b>temporada</b> Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de</b> <b>primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Gelatina	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene personas que padecen al intolerancias alimentarias los alérgenos más (RECOMENDACIÓN) de cada médico diario (un atendiendo caso de caso de su platos platos platos	



Sabías que...

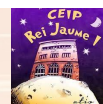
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	01 Lechuga, pepino, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo con pisto asado</b> al horno con hortalizas Fruta de temporada	02 Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema bretona</b> de alubias con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	03 <b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur artesano	04 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
07 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema jardín</b> de verduras <b>Lomo al estragón y guisantes</b> <b>rehogados</b> al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro con ajetes</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, pepino, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Macarrones integrales al pesto</b> <b>de albahaca</b> con tomate <b>Muslo de pollo a las finas hierbas</b> al horno Fruta de temporada	11 Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
14 Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo a la</b> <b>portuguesa</b> con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Potaje de garbanzos</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	16 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas <b>Arroz con coliflor y hortalizas de</b> <b>temporada</b> Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Festivo	29 Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz al horno con verduras de</b> <b>primavera</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	30 <b>Ensalada con sabores de la</b> <b>isla</b> lechuga, tomate, pepino <b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas <b>Pollo al salmorejo</b> al horno Yogur	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESPECIALES: Este menú no contiene ingredientes que causarían alergia o intolerancia a las personas que padecen alergias alimentarias. Sin embargo, se recomienda consultar con el médico tratante para confirmar los platos servidos.</p>	



## Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

## Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- 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.



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

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

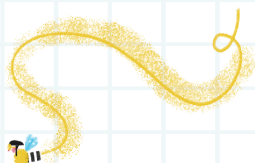
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

## SEGUNDOS PLATOS



## POSTRES



**ircosl.com**