

MENÚ ABRIL

Ensalada con sabores de la isla

(lechuga, tomate, pepino)

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

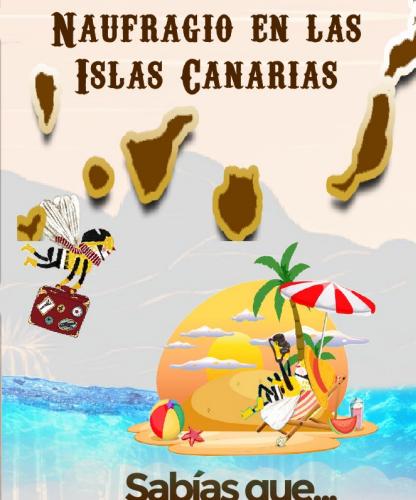
(al horno con salmorejo canario)

Bizcocho del Teide

(coca de Ilanda)



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**.



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!

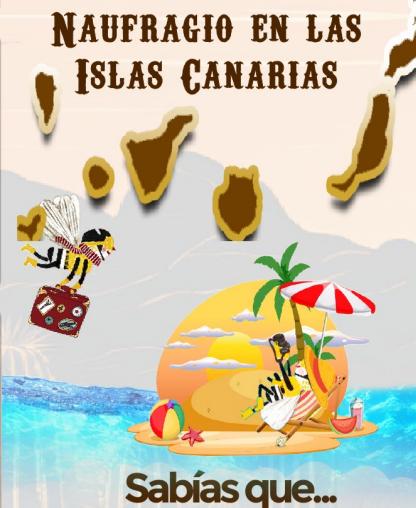


Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

(Porcentaje diario de la cantidad diaria recomendada)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteinas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	





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
 -  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.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, pepino, olivas
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Cous cous con verduras
Fruta de temporada

07

Hummus de garbanzos con tostas
Arroz con salsa de tomate
Fogonero en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

08

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Rollito de primavera
Fruta de temporada

14

Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Pizza margarita
con tomate y queso
Fruta de temporada

15

Festivo

Festivo

Festivo

21

22

23

24

25

28

29

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

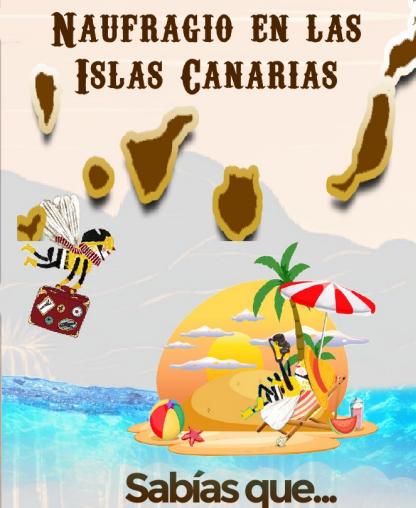
30

30

30

30

30



Sabías que...

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!





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, pepino, olivas
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

01



Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
de verduras
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

07
6 Hummus de garbanzos con tostas
Arroz con salsa de tomate
Coliflor al vapor
Fruta de temporada

08



Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria
Rollito de primavera
Fruta de temporada

14
Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

15



Festivo

21
Festivo

22



Festivo

28
Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta de temporada

29



Festivo

Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Gelatina

30



Festivo

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos mencionados. (PERA, MANZANA, DURAZNO, MANDARINA, MELÓN, PAPAYA, CUCUMBERA, PEPINO, CEBOLLA, Puerro, etc.). Los platos que contienen huevo, leche, aceite de oliva y aceite de girasol no se elaboran en un ambiente que contiene estos ingredientes. Los platos servidos en este menú no contienen aceite de palma.

30



Festivo

30



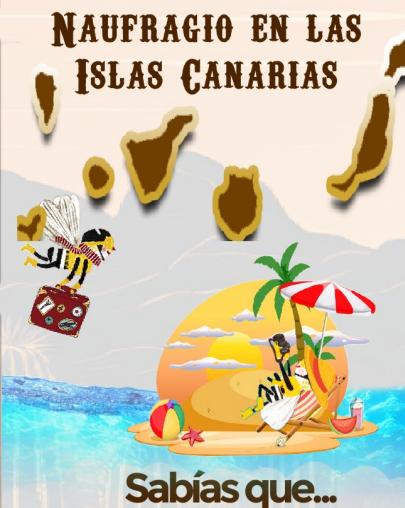
Sabías que...

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!



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>01 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>02 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p>	<p>03 Espaguetis hervida Fiambre de york y queso Yogur natural</p>	<p>04 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>
<p>07 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>08 Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Fruta de temporada</p>	<p>09 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>10 Macarrones hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada</p>	<p>11 Patata y zahorí hervida Filete de merluza al vapor Fruta de temporada</p>
<p>14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada</p>	<p>16 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>17 Festivo</p>	<p>18 Festivo</p>
<p>21 Festivo</p>	<p>22 Festivo</p>	<p>23 Festivo</p>	<p>24 Festivo</p>	<p>25 Festivo</p>
<p>28 Festivo</p>	<p>29 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y ALERGIA AL LACTOSA EFECTOS: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos mencionados (REF. ALIMENTOS CON ALÉRGENOS). Si sos propietario de una alergia médica, te recomendamos que consultes con tu médico y/o nutricionista antes de consumir este menú. Si sos propietario de una intolerancia a la lactosa, te recomendamos que consultes con tu médico y/o nutricionista antes de consumir este menú. Si sos propietario de una intolerancia a la lactosa, te recomendamos que consultes con tu médico y/o nutricionista antes de consumir este menú.</p>	



Sabías que...

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!





lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
--	---

01	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
----	---

02	Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural
----	--

03	Patata y zanahoria hervida Fiambre de york Yogur natural
----	--

04	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al limón al horno Yogur natural
----	--

07	Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural
----	---

08	Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Yogur natural
----	---

09	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york Yogur natural
----	---

10	Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Yogur natural
----	---

11	Patata y zanahoria hervida Filete de merluza al vapor Yogur natural
----	---

14	Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural
----	--

15	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york Yogur natural
----	---

16	Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
----	---

17	Festivo
----	---------

18	Festivo
----	---------

21	Festivo
----	---------

22	Festivo
----	---------

23	Festivo
----	---------

24	Festivo
----	---------

25	Festivo
----	---------

28	Festivo
----	---------

29	Arroz blanco al horno Fiambre de york Yogur natural
----	---

30	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural
----	--



NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

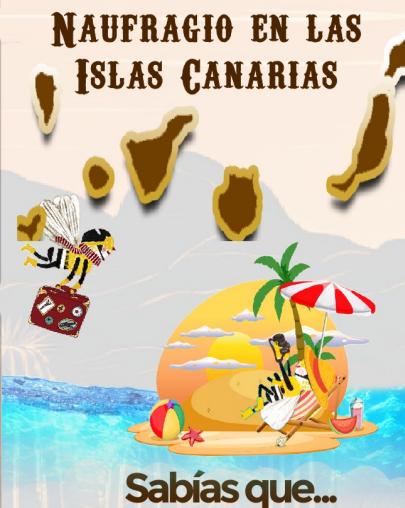
ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

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
- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada</p> <p>01</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>02</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano</p> <p>03</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>04</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p> <p>07</p>	<p>Humus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>08</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>09</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada</p> <p>10</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>11</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p> <p>14</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p> <p>15</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Ensalada mediterránea con hortalizas Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada</p> <p>16</p>	<p>Festivo</p> <p>17</p>	<p>Festivo</p> <p>18</p>
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>28</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, pepino, zanahoria, maíz, olivas y alubias Carbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur</p> <p>29</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, pepino, zanahoria, maíz, olivas y alubias Carbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur</p> <p>30</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y VECINOS DE ESTRUCTURAS: Este menú incluye platos para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (REFORZADA) son: alérgenos de los cereales, alérgenos de los mariscos y alérgenos de los frutos secos. Los platos se sirven en un ambiente sin alérgenos. Nota: Los platos servidos</p> 	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>04</p>



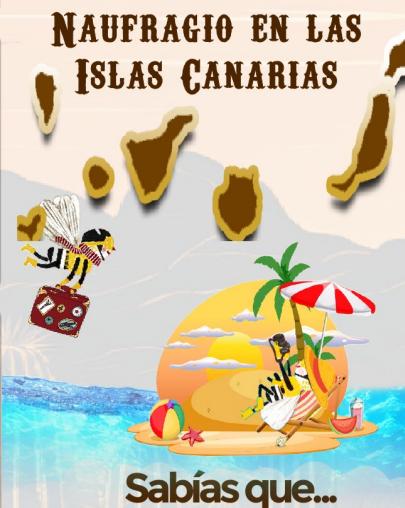
Sabías que...

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!





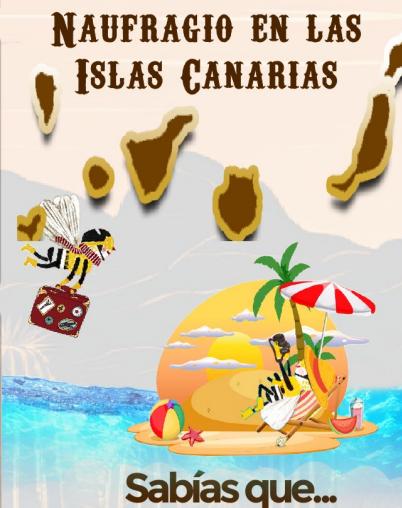
Sabías que...

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!



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada</p> <p>01</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>02</p>		<p>Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano</p> <p>03</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p> <p>07</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes al horno Fruta de temporada</p> <p>08</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>09</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada</p> <p>10</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>11</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p> <p>14</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p> <p>15</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Ensalada mediterránea Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada</p> <p>16</p>	<p>Festivo</p> <p>17</p>	<p>Festivo</p> <p>18</p>
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	<p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>28</p>	<p>Lechuga con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur</p> <p>29</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALELÓGICOS/INTOLERANTES Y ALERGICOS ESPECIALES: Este menú incluye platos para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Asegúrate de leer las etiquetas de los ingredientes y consulta a un médico si tienes dudas. Recuerda que es importante consultar a un profesional de la salud antes de consumir los platos servidos.</p> <p>30</p>	



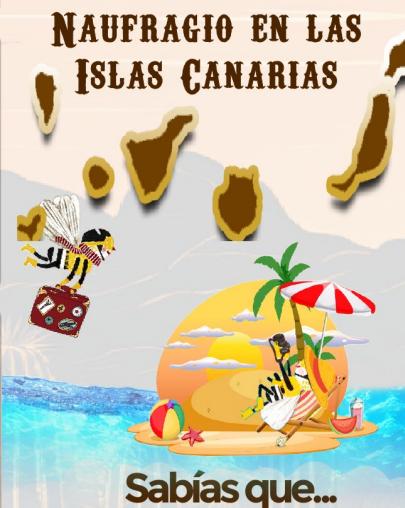
Sabías que...

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!



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada</p> <p>01</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>02</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano</p> <p>03</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quino Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>04</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p> <p>07</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>08</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>09</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada</p> <p>10</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Patata y zanahoria hervida Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>11</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p> <p>14</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p> <p>15</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Ensalada mediterránea Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada</p> <p>16</p>	<p>Festivo</p> <p>17</p>	<p>Festivo</p> <p>18</p>
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>28</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pollo al salmorejo al horno Yogur</p> <p>29</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pollo al salmorejo al horno Yogur</p> <p>30</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y ALERGIA AL ALCALOIDES ESTE MENÚ NO ESTÁ DEDICADO A LAS PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. SE ACONSEJA AQUELLOS ALÉRGICOS/INTOLERANTES A ALGUNOS INGREDIENTES DE LOS PLATOS DE ESTE MENÚ CONSULTAR CON SU MÉDICO. SE ACONSEJA AQUELLOS QUE HAN DE COMER DIARIAMENTE ALÉRGICOS/INTOLERANTES A ALGUNOS INGREDIENTES DE LOS PLATOS DE ESTE MENÚ, ALIMENTARSE DE FORMA ADECUADA, ASEGURANDOSE DE QUE NO SE PROVOCAN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. SE ACONSEJA AQUELLOS QUE HAN DE COMER DIARIAMENTE ALÉRGICOS/INTOLERANTES A ALGUNOS INGREDIENTES DE LOS PLATOS DE ESTE MENÚ, ALIMENTARSE DE FORMA ADECUADA, ASEGURANDOSE DE QUE NO SE PROVOCAN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.</p> 	<p>19</p>



Sabías que...

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!





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta permitida	01 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta permitida	02 Lechuga, zanahoria, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	03 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida	07 Hummus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	08 Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	09 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta permitida	10 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta permitida	14 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta permitida	15 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta permitida	16 Festivo	17 Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta permitida	29 Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y VARIANZAS EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos principales (PER) son: alérgenos de alimento, medicamentos y cosméticos. Dependiendo de la alergia, el consumo de este menú puede provocar una reacción alérgica. No se recomienda ingerirlo si se tienen alergias conocidas a los ingredientes que aparecen en 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
- 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.



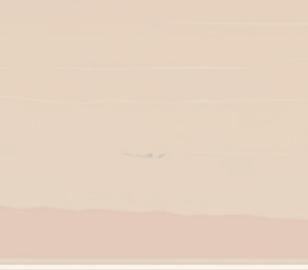
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, pepino, olivas
Sopa cubierta con letras
 de ave con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
 de cerdo y pavo al horno con hortalizas
 Fruta permitida

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo adobado con estragon al estilo francés y guisantes rehogados
 al horno
 Fruta permitida

07

Hummus de garbanzos con tostas
Arroz con salsa de tomate
Fogonero en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta permitida

08

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Solomillo de pollo empanado
 Fruta permitida

14

Potaje de garbanzos
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta permitida

15



Ensalada mediterránea
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con coliflor y rape
 con hortalizas
 Fruta permitida

16



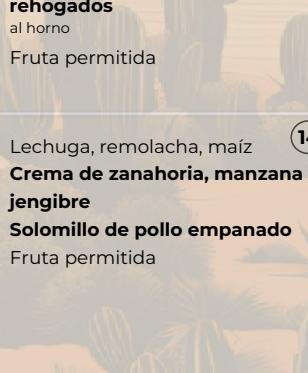
Festivo

21



Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla de patata
 Fruta permitida

28



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101



102



103





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada</p>	<p>01 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>02 Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina</p>	<p>03 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p>	<p>07 Hummus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada</p>	<p>10 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16 Festivo</p>	<p>17 Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Gelatina</p>	<p>30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes son: (PE) Pescado, (E) Huevo, (A) Avena, (M) Miel, (D) Diente de león, (C) Cebolla, (P) Pueraria, (L) Lácteos, (G) Glúten, (S) Soja, (R) Remolacha, (B) Brócoli, (T) Trigo, (O) Ostras, (N) Nuez, (Q) Quinua, (U) Uva, (V) Verduras. (P) Pescado sostenible, (E) Fuente de omega 3, (A) Gastronomía local, (M) Sugerencia CENA, (D) Proteína vegetal, (C) Dia menú temático, (S) Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.</p>	

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
- 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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	01 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	02 Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	03 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	09 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	15 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada	16 Festivo	17 Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos mencionados. (PERMITE la ingesta de marisco y pescado). Consulta con tu médico si necesitas una alimentación especial. Ateniéndote a las indicaciones de tu nutricionista, no te expongas a consumir la totalidad de los alérgenos que aparecen en 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
- 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.

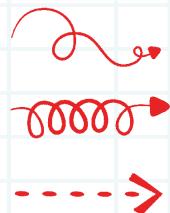
En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la 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:

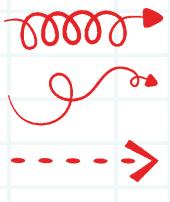


SEGUNDOS PLATOS



Si he comido:

Para cenar:



POSTRES

