

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
	<p>Lechuga, pepino, olivas 01</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 02</p> <p>Crema bretona de alubias con hortalizas</p> <p>Pollo deshuesado al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 03</p> <p>Espaguetis toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso</p> <p>Fiambre de pavo y queso Yogur artesano</p> <p>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 04</p> <p>Garbanzos satay con calabaza, leche de coco y cilantro</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz 07</p> <p>Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo adobado troceado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz 09</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p> <p>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Gyoza de pollo con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 11</p> <p>Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz 14</p> <p>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 15</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Fiambre de pavo y queso Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 16</p> <p>Arroz con coliflor y rape con hortalizas</p> <p>Contramuslo de pollo troceado al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta</p>	17	18
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
21	22	23	24	25
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
28	<p>Lechuga, lombarda, olivas 29</p> <p>Arroz al horno con verduras de primavera</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino</p> <p>Garbanzos estofados con patata, cebolla, pimienta y tomate</p> <p>Pollo deshuesado al salmorejo al horno</p> <p>Bizcocho del Teide bizcocho casero</p> <p>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES</p> <p>GLÚTEN: Este menú no contiene gluten. Las personas que padecen alergia a los alérgenos presentes en este menú deben consultar con su médico. Este menú no contiene gluten. Las personas que padecen alergia a los alérgenos presentes en este menú deben consultar con su médico. Este menú no contiene gluten. Las personas que padecen alergia a los alérgenos presentes en este menú deben consultar con su médico.</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!

- eco** 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

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	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza margarita con tomate y queso 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	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo sabroso al salmorejo con especias Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes ni platos que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (REGLAMENTO 1169/2011) de este menú son: leche, huevo, soja, trigo, pescado, mariscos, frutos de cáscara, sésame y frutos secos. Para más información, consultar a su médico o al personal de atención al cliente. Los platos servidos son:	

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 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafael al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Cous cous con verduras Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza margarita con tomate y queso 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	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias graves. Este menú no contiene los alérgenos más comunes (REGLAMENTO 1169/2011) de acuerdo al médico de cada niño. Atendiendo a las necesidades de cada niño, se adaptará el menú de cada día para que todos los niños puedan disfrutar de 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!

- 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 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate 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 Arroz al horno con verduras de primavera Jamón serrano y queso al horno Fruta de temporada	. Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESPECIALES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de los médicos) que se encuentran en este menú son: leche, huevo, pescado, frutos de cáscara dura, frutos secos, soja y gluten. Se han tomado las medidas necesarias para evitar la contaminación cruzada en la preparación de 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 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafael al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	. Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Coliflor al vapor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Calabacín rebozado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal 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 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Sin embargo, se han utilizado algunos ingredientes que pueden causar reacciones en personas con alergias o intolerancias alimentarias. Se recomienda consultar con el médico o nutricionista si se tienen dudas 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 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	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	Hummus de garbanzos con patata Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	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	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano 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 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	 Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES AL PESCADO: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de los médicos) son: leche, huevo, trigo, soja, cacahuetes, frutos de cáscara, sésame y gluten. Este menú no contiene ninguno de ellos. En caso de duda, consultar a su médico o al personal que atiende 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 Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta permitida	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo sabroso al salmorejo con especias Bizcocho del Teide bizcocho casero	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene alimentos que causen alergias o intolerancias alimentarias. Sin embargo, se han incluido algunos ingredientes que pueden causar reacciones en personas con alergias o intolerancias. Se recomienda consultar con el médico o el dietista si se tienen dudas.	



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 Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta permitida	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta permitida	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo sabroso al salmorejo con especias Bizcocho del Teide bizcocho casero	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Sin embargo, se advierte de la presencia de los alérgenos más comunes (REACTOGENES) en los platos que se sirven. Se recomienda consultar con el médico de cabecera o con el dietista para más información.	

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
	Lechuga, pepino, olivas Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafael al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada	. Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Coliflor al vapor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Panaché de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Calabacín rebozado Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal 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 Arroz al horno con verduras de primavera Guisantes rehogados con cebolla Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Cous cous con verduras salteadas Gelatina	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES DE ALIMENTOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley) son: leche, huevo, pescado, frutos de mar, soja, gluten, sésame, nueces, cacahuetes, kiwi, piña y pera. Se recomienda consultar a su médico o dietista para conocer 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 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Patata y zabahoria hervida Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Jamón serrano y queso 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 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	. 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	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES DE LOS ALÉRGENOS COMUNES: Este menú no contiene ninguno de los alimentos que causan las alergias más frecuentes: leche, huevo, pescado, crustáceos, frutos de cáscara, soja, gluten, sésame y mostaza. Los platos que contienen alguno de estos alérgenos se señalan con un icono de la siguiente manera:	

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 Sopa de ave con letras Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	. Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo asado al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata Arroz con setas Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  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 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada	 Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Yogur desnatado	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Las personas que padecen alérgenos alimentarios deben consultar a su médico o nutricionista antes de consumir 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
	01 Sopa de ave con letras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	02 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	03 Espaguetis hervida Fiambre de york y queso Yogur natural	04 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
07 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	08 Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Fruta de temporada	09 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	10 Macarrones hervida Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	11 Patata y zabahoria hervida Filete de merluza al vapor Fruta de temporada
14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york y queso Fruta de temporada	16 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Festivo	29 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Fruta de temporada	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alérgicas a los alérgenos común (RECEPES) de la dieta médica. Se recomienda consultar con el médico de cabecera o con el nutricionista de la escuela para saber si los platos servidos son adecuados.</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
- 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 Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta permitida	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	Hummus de garbanzos con tomate Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta permitida
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta permitida	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta permitida	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo sabroso al salmorejo con especias Bizcocho del Teide bizcocho casero	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene los alérgenos más frecuentes (RECEPCIÓN) de acuerdo al médico de cabecera. En caso de duda, consultar a su médico. Se sirven 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
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina	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	Hummus de garbanzos con patata Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate 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	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	. Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo 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 médico o dietético. No atendiendo a las necesidades caso de haber sido informado sus hijos/as. Se recomienda 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 Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto 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 Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo 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 Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano <i>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada <i>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo frances y guisantes rehogados 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 Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada <i>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</i>	Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada <i>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta de temporada <i>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</i>
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso 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 Arroz con coliflor y rape 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	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada <i>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</i>	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo sabroso al salmorejo con especias Bizcocho del Teide bizcocho casero <i>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</i>	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Este menú no contiene los alérgenos más comunes (gluten, lactosa, huevo, pescado, frutos de mar, soja, sésame, mostaza, alcohol). Si necesitas más información, consulta con tu médico o con el personal de atención al cliente. Si tienes alguna duda, consulta con tu médico o con el personal de atención al cliente.	



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	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas 01 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 02 Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	03 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	04 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 07 Crema jardín de verduras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con patata 08 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz 09 Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 10 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 11 Alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz 14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 15 Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	16 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Festivo	Lechuga, lombarda, olivas 29 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	30 Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES AL MARISCO: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos más comunes (RECOMENDACIÓN de la ley) son: leche, huevo, pescado, frutos de cáscara, soja, gluten y derivados. 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
	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	Patata y zabahoria hervida Fiambre de york Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al limón al horno Yogur natural
Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	Arroz hervido Fogonero al caldo corto al horno Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york Yogur natural	Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Yogur natural	Patata y zabahoria hervida Filete de merluza al vapor Yogur natural
Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Fiambre de york Yogur natural	Arroz blanco al horno Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Arroz blanco al horno Fiambre de york Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Yogur natural	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ALIMENTARIOS: Este menú no es apto para personas que padecen alergia a los lácteos, intolerancia a la lactosa, intolerancia a la gluten (RS) o intolerancia a la cafeína. Se recomienda consultar con el médico de cabecera o con el dietista (RS) antes de consumir 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	. Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur artesano	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	Hummus de garbanzos con patata Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate 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 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada	. Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: Este menú no contiene ingredientes que causen alergias o intolerancias conocidas. Sin embargo, las personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias deben consultar con su médico o dietista antes de consumir 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
	01 Sopa de ave con letras Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	02 Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	03 Espaguetis salteados con pollo con tomate Jamón serrano Yogur artesano	04 Garbanzos con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
07 Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	08 Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	09 Lentejas a la jardinera con verduras Jamón serrano Fruta de temporada	10 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	11 Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	15 Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	16 Arroz con coliflor y rape con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Festivo	29 Arroz al horno con verduras de primavera Jamón serrano Fruta de temporada	30 Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES</p> <p>EFECTOS: Este menú no contiene ingredientes que causen alergia o intolerancia a las personas que padecen alergia o intolerancia alimentaria.</p> <p>RECOMENDACIONES: Las personas que padecen alergia o intolerancia alimentaria deben consultar con su médico o nutricionista antes de consumir cualquier alimento.</p> <p>NOTA: Este menú no contiene ingredientes que causen alergia o intolerancia a las personas que padecen alergia o intolerancia alimentaria.</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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

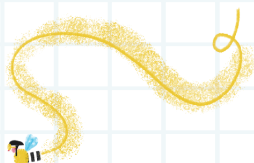
Para cenar:



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



POSTRES



ircosl.com