



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja, fresas y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
88g	19.4g	29.4g
		Sal
		2.4g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, maíz
Crema de guisantes y manzana
Hamburguesa de coliflor y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas
Cazuela de lentejas ECO
hortelanas
con hortalizas
Guiso de magro con cous cous
 Fruta de temporada

Ensalada Súper Verde
lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur

Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa de puerros
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria
Alubias con verduras especiadas
con hortalizas
Huevos rotos con patatas
 Fruta de temporada

CENA: Brócoli al vapor y alitas de pollo rustidas. Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en escabeche. Fruta

CENA: Consomé de verduras y tortilla de atún. Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y lomo asado. Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta

Chips vegetales caseros
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
 Garbanzos estofados
con hortalizas
Tortilla de cebolla
 Fruta de temporada

Lechuga, maíz, pepino
Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero
al horno
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
Crema de calabaza y coco
Alitas de pollo rustidas al limón
 Fruta de temporada

Ensalada valenciana con atún
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas
 Arroz a banda
con merluza y marisco
 Naranja valenciana ECO

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco con salsa de tomillo. Fruta

CENA: Panaché de verduras y escalope de pavo. Fruta

CENA: Tomate provenzal y revuelto de espárragos. Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul al vapor. Fruta

CENA: Pizza casera de verduras. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo
Lomo sajonia en salsa de hortalizas y guisantes rehogados
al horno con tomate y hortalizas
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, olivas
 Garbanzos juliana
con hortalizas
Bacalao rebozado
 Fruta de temporada

Edamame
vainas de soja
 Espaguetis estilo oriental
con verduras y salsa de soja
 Pollo agridulce
 Es campur
macedonia con leche de coco

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
 Alubias de la huerta
con hortalizas
Focaccia de atún
con tomate y queso
 Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz
Arroz al horno con verduras de primavera
Revuelto de calabacín y queso
 Fruta de temporada

CENA: Tacos con verduras y pescado azul. Fruta

CENA: Vichyssoise con tortilla de patata. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco rustido. Fruta

CENA: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruta

CENA: Crema de espinacas y albóndigas en salsa de verduras. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino
Crema estilo Dubarry
de coliflor con queso
Crispy Chicken
pollo rebozado
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
 Curry de lentejas ECO
con hortalizas, cúrcuma, canela y comino
Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil
 Fruta de temporada

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

CENA: Ensalada griega y pescado blanco con hierbas aromáticas. Fruta

CENA: Sopa juliana con fideos y tortilla de cebolla. Fruta



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja, maduixes i pera.

CONSELLS SALUDABLES

L'aigua és la millor opció! evitem suc i begudes ensucrades. Prenguem més tomaca, cogombre i fruites com la taronja i les maduixes, que són riques en aigua, afavorint la nostra hidratació.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático
- * Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3556kj		
850kcal	39.1g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
88g	19.4g	29.4g
		2.4g

dilluns

02 Lletuga, tomaca, dacs

Crema de pèsols i poma

Hamburguesa de coliflor i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli al vapor i aletes de pollastre rostides. Fruita

09 Xips vegetals casolans

Sopa de putxero amb fideus

d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la santanderina

carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i peix blanc amb salsa de timó. Fruita

16 Festiu

23 Lletuga, cogombre, safanòria

Sopa coberta amb lletres

d'au i porc

Llom saxònia en salsa

d'hortalisses i pèsols ofegats

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs amb verdures i peix blau. Fruita

30 Lletuga, llombarda, cogombre

Crema estil Dubarry

de floricol amb formatge

Crispy Chicken

pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada grega i peix blanc amb herbes aromàtiques. Fruita

dimarts

03 Lletuga, llombarda, olives

Cassola de llenties ECO

hortalanes

amb hortalisses

Guisat de magre con cous cous

Fruita de temporada

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en escabetx. Fruita

10 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs

Cigrans estofats

amb hortalisses

Truita de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Panaché de verdures i escalopa de titot. Fruita

17 Festiu

24 Lletuga, tomaca, olives

Cigrans juliana

amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise amb truita de creïlla. Fruita

31 Lletuga, dacs, olives

Curry de llenties ECO

amb hortalisses, cúrcuma, canyella i comí

Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana amb fideus i truita de ceba. Fruita

dimecres

04 Amanida Súper Verd

lletuga, olives, tomaca, cogombre, dacs i tonyina

Canelons gratinats

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

logurt

SOPAR: Consomé de verdures i truita de tonyina. Fruita

11 Lletuga, dacs, cogombre

Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida

Filet d'abadejo gratinat amb allioli casolà

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca provençal i regirada d'espàrrecs. Fruita

18 Festiu

25 Edamame

baines de soja

Espaguetis estil oriental

amb verdures i salsa de soja

Pollastre agredolç

Es campur

macedònia amb llet de coco

SOPAR: Menestra de verdures i peix blanc rostit. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

dijous

05 Lletuga, safanòria, dacs

Arròs amb salsa de tomaca

Filet de lluç en salsa de porros

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i llom rostit. Fruita

12 Lletuga, tomaca, olives

Crema de carabassa i coco

Aletes de pollastre rostides a la llima

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i peix blau al vapor. Fruita

19 Festiu

26 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs

Fesols de l'horta

amb hortalisses

Focaccia de tonyina

amb tomaca i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Coliflor especiada con muslos de pollo al horno. Fruita

divendres

06 Lletuga, cogombre, safanòria

Fesols amb verdures especiades

amb hortalisses

Ous trencats amb creïlles

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carlota i peix blau al papillote. Fruita

13 Amanida variada amb tonyina

amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives

Arròs a banda

amb lluç i marisc

Taronja valenciana ECO

SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

20 Lletuga, safanòria, dacs

Macarrons al pesto d'alfàbega

amb tomaca

Capritxos de calamar

Fruita de temporada

SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i cassola de pollastre amb verdures. Fruita

27 Lletuga, tomaca, dacs

Arròs al forn amb verdures de primavera

Remenat de carabasseta i formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i mandonguilles en salsa de verdures. Fruita



MARZO

MOMENTO ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(vainas de soja)

Espaguetis estilo Oriental
(con verduras y salsa de soja)

Pollo agridulce
(al horno)

Es campur
(macedonia de frutas
con leche de coco)



ABJota, aprende a crear un **plato equilibrado** con alimentos variados. Descubre que **la calma y la armonía** en su alimentación le permiten **sentirse mejor y más energética**. Siente el **Momento Zen** con nuestro menú especial de marzo



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



MARÇ

MOMENT ZEN

irco
alimentar cuidando

Edamame
(baines de soja)

Espaguetis estil Oriental
(amb verdures i salsa de soja)

Pollastre agredolç
(al forn)

Es campur
(macedònia de fruites
amb llet de coco)



ABJota, aprén a crear un **plat equilibrat** amb aliments variats.
Descobrix que **la calma i l'harmonia** en la seua alimentació li permeten
sentir-se millor i més enèrgica. Sent el **Moment Zen** amb el nostre
menú especial de març



ircosl.com



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo HALAL con cous cous Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones de espinacas Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos con pollo HALAL Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo HALAL rustido al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras con pollo HALAL Pollo HALAL en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo HALAL agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Focaccia de atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Pechuga de pollo HALAL rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de lomo en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz con setas Fruta permitida
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de lomo al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas SIN QUESO Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pizza "sin gluten" con tomate y atún SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con tomate Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Filete de lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo al horno Macedonia de frutas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes Hamburguesa coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro con cous cous Fruta permitida	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortelizas Huevos rotos con patatas Fruta permitida
Chips vegetales caseros 9 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Magro a la santanderina al horno con salsa de hortelizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortelizas Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta permitida	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta permitida
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Caprichos de calamar Fruta permitida
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa de hortelizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortelizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Bacalao rebozado Fruta permitida	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pollo agridulce Macedonia con frutas permitidas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortelizas Focaccia de atún Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta permitida
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema estilo dubarry crema de coliflor con queso Crispy chicken Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta permitida			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Magro guisado Fruta/Postre indicado en IT	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con tomate Yogur edulcorado/Postre indicado en	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Filete de lomo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado Filete de abadejo al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta/Postre indicado en IT	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta/Postre indicado en IT
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza al horno Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo rustido con guisantes rehogados Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Lomo asado Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta/Postre indicado en IT			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Huevos rotos con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con letras Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Revuelto de queso y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Guiso de patatas con hortalizas Guiso de magro Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Pechuga de pollo encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero SIN LECHE Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza Alitas de pollo rustidas al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de hortalizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Pollo agridulce Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Lomo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa de pollo HALAL Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Guiso de pollo HALAL Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz y atún Macarrones "sin gluten" salteados con pollo HALAL y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de puerros Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortelizas Pollo HALAL al horno con patatas Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo HALAL Albóndigas de pollo HALAL a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortelizas Pechuga de pollo HALAL encebollada Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones "sin gluten" con olivas negras y tomate asado con queso Filete de abadejo gratinado con ajoaceite casero Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Pollo HALAL rustido al limón Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con pollo HALAL Pollo HALAL en salsa de hortelizas y guisantes rehogados al horno con tomate y hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortelizas Pollo HALAL agridulce Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortelizas Panini casero con tomate y atún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Pollo al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Pechuga de pollo HALAL rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Lentejas con verduras Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil al horno Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de guisantes y manzana Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Cazuela de lentejas ECO hortelanas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	4 Ensalada súper Verde lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz Macarrones salteados con hortalizas SIN QUESO Gelatina de sabores	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Alubias con verduras especiadas con hortalizas Tumbet mallorquín patata panadera con verduras Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa de minestrone con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Garbanzos estofados con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones integrales con olivas negras y tomate asado SIN QUESO Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	13 Ensalada valenciana con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas Arroz con setas Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Rollitos de primavera Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa de juliana con letras sopa de verduras Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Garbanzos juliana Patata al horno especiada Fruta de temporada	Edamame 25 Espaguetis estilo oriental Pisto asado Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Alubias de la huerta con hortalizas Panini vegetal con verduras SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz al horno con verduras de primavera Calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor Rollitos de primavera Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Curry de lentejas ECO Patatas al horno con ajo y perejil Fruta de temporada			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, maíz 2 Crema de verduras Hamburguesa ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 3 Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Verduras asadas Fruta de temporada	Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz 4 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Gelatina	Lechuga, zanahoria, maíz 5 Arroz SANAVI con salsa de tomate Champiñones en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 6 Patata asada al horno Pisto asado Fruta de temporada
Chips vegetales caseros 9 Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate) Longanizas ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 10 Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Calabacín encebollado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino 11 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y aceitunas negras Champiñones en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 12 Crema de calabaza y coco con verduras Pisto asado Fruta de temporada	13 Lechuga, olivas, tomate, pepino, maíz Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas Naranja valenciana ECO
16	17	18	19	Lechuga, zanahoria, maíz 20 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y albahaca Champiñones en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada
Lechuga, pepino, zanahoria 23 Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate) Hamburguesa ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 24 Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Pisto asado Fruta de temporada	Ensalada 25 Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate Champiñones en salsa verde al horno con ajo y perejil Es campur (macedonia con leche de coco)	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 26 Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Pizza ALECARAN Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 27 Arroz SANAVI con verduras de primavera Calabacín encebollado Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, pepino 30 Crema de coliflor con verduras Longanizas ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 31 Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Champiñones en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada			

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



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

Este mes incluimos en el menú nuestro **CURRY DE LENTEJAS**: proteína vegetal, fibra y especias naturales en perfecta armonía. Un combo que despierta todos los sentidos. Te animas a probarlo?

Consejo saludable

¡El agua es la mejor opción! evitemos zumos y bebidas azucaradas. Tomemos más tomate, pepino y frutas como la naranja y las fresas, que son ricas en agua, favoreciendo nuestra hidratación.

