



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 01</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa maravilla y pescado azul en papillote con verduras. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Macarrones integrales con aceitunas negras y tomate asado con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y pechuga de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 03</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>guisados con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada al horno</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco a la espalda. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 04</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Salteado de patata con verdura y pavo marinado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 05</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>guisadas con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada murciana y tortilla de patata. Fruta</i></p>
<p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 09</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno con patata y verduras</p> <p>Magro con tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de espinacas y pollo al estilo griego. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>guisados con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>	<p>Chips vegetales caseros 12</p> <p>Ensalada de pasta con macarrón integral con verduras</p> <p>Salmón al horno salsa de soja, miel y limón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y fajitas de pollo con verduras. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes salteados con cebolla y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con picadillo de ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli gratinado y huevos a la florentina. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>guisadas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha con serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y chuletas de pavo marinadas. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Pizza casera de verduras. Fruta</i></p>
<p>Buffet fin de curso</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>



SABÍAS QUE

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días. Con pan integral 2 veces a la semana.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Melocotón, nectarina, paraguayano, manzana, pera y plátano.

CONSEJOS SALUDABLES

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!

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

29

Festivo

30

Festivo

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.

22

Festivo

23

Festivo

Valor nutricional		
(Promedio diario de la comida del medio día)		
Energía	Grasas	ACS
3920kj		
937kcal	48.2g	10.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
87g	20.4g	32.2g
		Sal
		2.5g



dilluns

Lletuga, remolatxa, olives **01**
Crema de carabasseta
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita de temporada
 SOPAR: Sopa meravella i peix blau en papillot amb verdures. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, dacsa **02**
Macarrons integrals amb olives negres i tomaca rostida amb formatge
Dentut en salsa de porros al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de carabasseta i pit de pollastre a la llima. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, llombarda **03**
Cigrons a la jardineria guisats amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Llom a l'estil gadità amb ceba calfada al forn
 Lacti
 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc a l'esquena. Fruita

dijous

Lletuga, dacsa, olives **04**
Arròs amb salsa de tomaca
Truita francesa amb formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Saltat de creilla amb verdura i titot marinat. Fruita

divendres

Lletuga, tomaca, cogombre **05**
Lentilles ECO amb verdures guisadas amb creilla, pebrot i safanòria
Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Ensalada murciana i truita de creilla. Fruita

Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses
Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **09**
Mousaka vegetal casolana al forn amb creilla i verdures
Magre amb tomaca al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives
Arròs del senyore amb peix i marisc
 Lacti
 SOPAR: Crema d'espínacs i pollastre a l'estil grec. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda **11**
Cassoulet de cigrons a l'hortolana guisats amb verdures
Truita de creilla
 Fruita de temporada
 SOPAR: Gaspatxo andalús i peix blanc en salsa mery. Fruita

Xips vegetals casolans **12**
Amanida de pasta amb macarró integral amb verdures
Salmó al forn salsa de soja, mel i llima
 Fruita de temporada
 SOPAR: Creilles fornera i fajitas de pollastre amb verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa **15**
Crema de safanòria i poma
Guisat de mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Pèsols saltats amb ceba i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa **16**
Espaguetis integrals italiana amb tomaca i formatge
Filet de lluç al forn amb picada d'all i julivert
 Fruita de temporada
 SOPAR: Bròcoli gratinat i ous a la florentina. Fruita

Lletuga, llombarda, olives **17**
Lentilles ECO camperoles guisades amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat d'ou amb creilles de l'oest amb creilla i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Bollit valencià i peix blau a la planxa amb serrà. Fruita

Lletuga, dacsa, cogombre **18**
Tumbet mallorquí creilles al forn amb tomaca i hortalisses
Abadejo al forn en salsa de la iaia amb salsa d'hortalisses
 Fruita de temporada
 SOPAR: Amanida pipirrana i xulles de titot marinades. Fruita

Ensalada de verano lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres i tonyina
Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó
 Gelat
 SOPAR: Pizza casolana de verdures. Fruita

Bufet fi de curs
 Fruita de temporada
 SOPAR: Espínacs a la crema i rustidera de peix blanc. Fruita

Festiu

Festiu

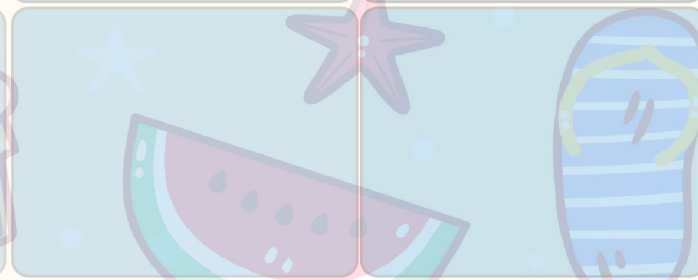
Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

30
 INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies. Amb pa integral 2 vegades a la setmana

JUNY FRUITA DE TEMPORADA:
 Bresquilla, nectarina, paraguaià, poma, pera i plàtan.

CONSELLS SALUDABLES

Beure aigua és molt important quan comença la calor. Porta sempre la teua botella i dona xicotets xarups al llarg del dia. Mantent fresc i amb energia per aprendre!

- 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			
(Promedi diari del menjar de mig dia)			
Energia	Greix	ACS	
3920kj			
937kcal	48.2g		10.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	20.4g	32.2g	2.5g

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL



ALÉRGENOS																			
	 CONTIENE GLUTEN (1)	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LÁCTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA (2)		 APHO	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS (3)		 MOLUSCOS	 ALTRAMUCES			
CREMA DE CALABACÍN																	X		
CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO							X										X		
MACARRONES INTEGRALES CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE ASADO	X		X			X	X				X						X		
GARBANZOS A LA JARDINERA																			
ARROZ CON SALSA DE TOMATE																	X		
LENTEJAS ECO CON VERDURAS	X																		
MOUSAKA VEGETAL CASERA	X						X										X		
CREMA BRETONA																	X		
CREMA BRETONA CON PICATOSTES	X																X		
CREMA DE VERDURAS CAMPESTRES																	X		
ALUBIAS HORTELANA																	X		
ENSALADA MIXTA CON ATÚN (lechuga, tomate,zanahoria,maíz y olivas)				X															
CASSOULET DE GARBANZOS A LA HORTELANA																	X		
ENSALADA DE PASTA CON MACARRONES INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	X		X			X	X				X						X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA																	X		
CREMA DE ZANAHORIA Y MANZANA CON PICATOSTES																	X		
ESPAGUETIS/MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA	X		X			X	X				X						X		
LENTEJAS ECO CAMPERAS	X																		
TUMBET MALLORQUÍN																			
ENSALADA CAMPERA																			

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

ALÉRGENOS	(1)			(2)					(3)					
	CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	MOLUSCOS	ALTRAMUCES
SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO	X					X				X				
LONGANIZAS EN SALSA LIONESA						X						X		
DENTÓN EN SALSA DE PUERROS		X		X								X	X	
CAPRICHOS DE CALAMAR	X	X	X	X		X	X			X		X	X	
LOMO AL ESTILO GADITANO CON CEBOLLA POCHADA												X		
TORTILLA FRANCESA CON QUESO/TORTILLA DE QUESO/TORTILLA DEL CHEF			X				X							
TORTILLA FRANCESA			X											
MUSLO DE POLLO A LAS HIERBAS PROVENZALES/DESHUESADO												X		
ALITAS DE POLLO ASADAS CON FESTIVAL DE MAÍZ/POLLO												X		
POLLO DESHUESADO A LA CAZADORA												X		
MAGRO CON TOMATE												X		
PAVO CON TOMATE												X		
ARROZ DEL SENYORET		X		X								X	X	
TORTILLA DE PATATA			X											
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE SOJA, MIEL Y LIMÓN CON PATATAS		X		X		X						X	X	
SALMÓN AL HORNO		X		X								X	X	
GUIISO DE ALBÓNDIGAS A LA SANTANDERINA						X						X		
LOMO A LA SANTANDERINA												X		
LOMO AL AJILLO												X		
LOMO A LA CAZUELA CON AROMA DE CANELA Y LIMÓN												X		
FILETE DE MERLUZA CON PICADILLO DE AJO Y PEREJIL		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA EN SALSA		X		X								X	X	
FILETE DE MERLUZA AL LIMÓN		X		X								X	X	
REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS DEL OESTE			X				X							

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridadas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.











Fecha última revisión 26/05/2026

Rev.11 24-11-2025

Dpto. Calidad IRCO.SL

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS DEL MENÚ BASAL

irco
alimentos de calidad

ALÉRGENOS	(1)							(2)		(3)			
													
NUESTROS PLATOS													
HUEVOS CON PISTO			X										
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE LA ABUELA				X							X		
FILETE DE ABADEJO GRATINADO CON AJOACEITE				X			X				X		
PAELLA VALENCIANA (con pollo, judía verde y garrofón)													
BARBACOA FINAL DE CURSO						X					X		
HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS FRITAS	X		X			X	X			X	X	X	
COCA CON PISTO Y VERDURAS	X					X				X			
TOSTA DE PAN CON QUESO Y TOMATE	X						X						
FRITURA DE VERANO	X	X	X	X		X	X			X	X	X	
NACHOS TRIANGULARES	X						X						
CHIPS VEGETALES CASEROS													
HELADO			X		X		X	X					
FRUTA DE TEMPORADA													
BATIDO CASERO DE FRUTAS							X						
YOGUR ARTESANO							X						

X= El alérgeno está presente.

(1) Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas.

(2) Almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de Macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

(3) Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10mg/Kg o 10 mg/Litro en términos de SO₂ total.

Nota 1: los alérgenos indicados en este listado son los que establece el Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Fecha última revisión 26/05/2026

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rvuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo HALAL rebozada casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo HALAL al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo HALAL a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo HALAL asado con festival de maíz</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Pollo HALAL con tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas de pollo HALAL a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo HALAL</p> <p>Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Rvuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Pollo en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Lomo al horno con salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Lomo con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

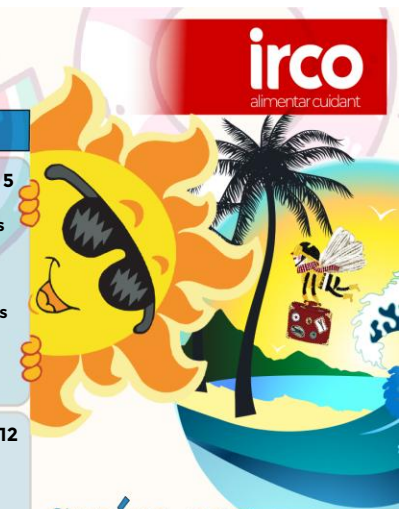


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>de cerdo y pavo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Rvuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>de cerdo y pavo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Revuelto de huevo con patatas</p> <p>SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur desnatado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

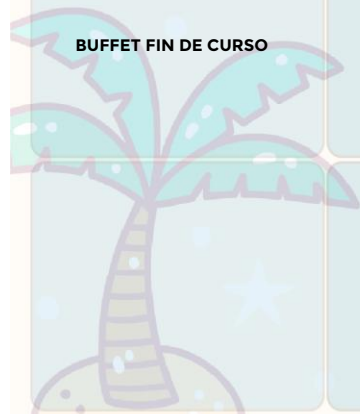
* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Helado</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

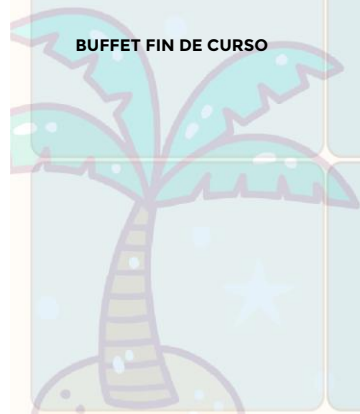
CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Magro guisado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón al horno</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta/Postre indicado en IT</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Yogur edulcorado/Postre indicado en</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Lácteo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Lácteo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Hummus con pan</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Rvuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo al horno con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABIÁS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Lomo al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo asadas con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de pollo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo HALAL rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>con queso</p> <p>Dentón en salsa de puerros</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo HALAL al estilo gaditano con cebolla pochada</p> <p>al horno Mini polos</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo HALAL guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras</p> <p>con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo HALAL a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona</p> <p>con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Pollo HALAL asado con festival de maíz</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera</p> <p>al horno</p> <p>Pollo HALAL con tomate</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Mini polos</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</p> <p>con verduras</p> <p>Pollo HALAL al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten"</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Salmón en salsa de soja, miel y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Guiso de albóndigas de pollo HALAL a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 16</p> <p>Espaguetis "sin gluten" a la italiana</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Filete de merluza con picadillo de ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pollo HALAL al horno con salsa de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa de la abuela</p> <p>con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y atún</p> <p>Arroz con pollo HALAL</p> <p>Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 19 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Falafel al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones integrales con tomate asado y aceitunas negras</p> <p>Calabacín encebollado con puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Lentejas ECO con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Salteado de lentejas con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Mousaka vegetal casera SIN QUESO</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Patata juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones integrales con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Guisantes salteados con cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Cous cous con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos de maíz 16</p> <p>Espaguetis integrales a la italiana con tomate (SIN QUESO)</p> <p>Garbanzo al pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Lentejas ECO camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Patata al horno especiada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Mini polos</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, remolacha, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa ALECARÁN al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 2</p> <p>Macarrones NUTRICIA con aceitunas negras y tomate asado</p> <p>Champiñones en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 3</p> <p>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>al horno Mini polo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 4</p> <p>Arroz SANAVI con salsa de tomate</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 5</p> <p>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Calabacín encebollado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 9</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas</p> <p>Mini polo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda 11</p> <p>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Champiñones en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Chips vegetales caseros</p> <p>Ensalada de pasta con macarrones NUTRICIA</p> <p>con tomate, maíz, olivas y pepino</p> <p>Patata al horno</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 15</p> <p>Crema de zanahoria y manzana</p> <p>Pisto asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate</p> <p>Patata al horno</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</p> <p>Champiñones en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 18</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>patatas al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas</p> <p>Mini polo</p>
<p>22</p> <p>BUFFET FIN DE CURSO</p>				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Crema
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de junio encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como melocotón, nectarina, paraguayo, tomate, calabacín, pepino y zanahoria entre otros.

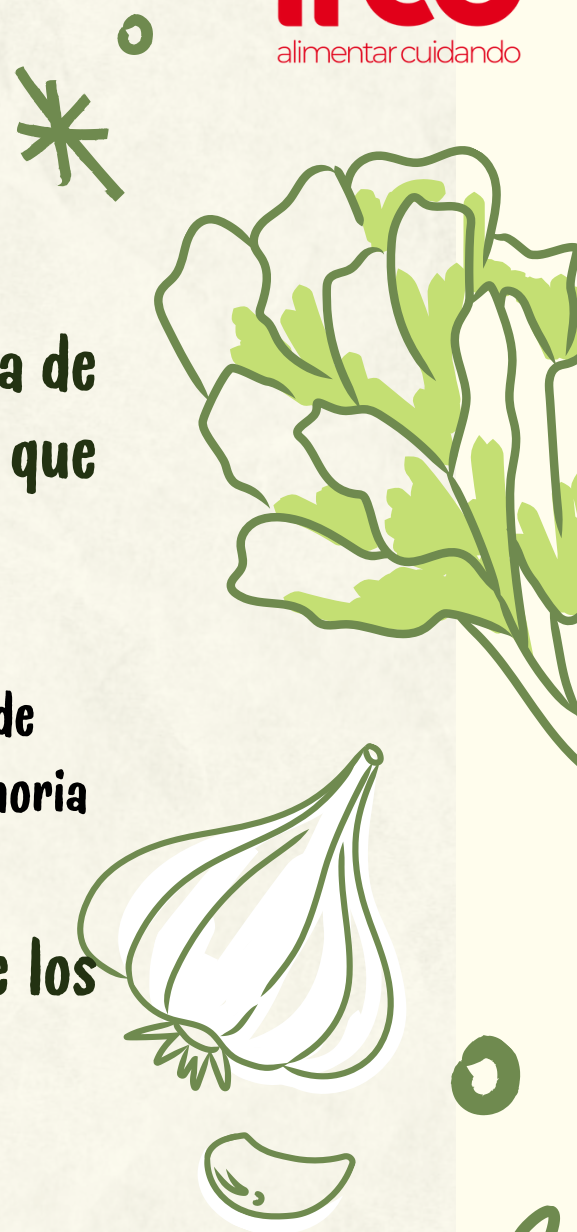
Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes incluimos :
Dentón en salsa de puerros, un pescado blanco rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, así como en proteínas de alto valor biológico.

Consejo saludable

Beber agua es muy importante cuando empieza el calor. Lleva siempre tu botella y da pequeños sorbos a lo largo del día. ¡Mantente fresco y con energía para aprender!



OBJETIVO DEL REAL DECRETO 315/2025

FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

- Garantizar el acceso a una alimentación y nutrición de calidad.
- Priorizar una alimentación sostenible y local.
- Dar más protagonismo a los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras y proteína de origen vegetal).
- Reducir fritos, precocinados y ultra procesados.

EN COCINA:

- Aceite de oliva virgen o virgen extra para aliñar ensaladas, y aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico para cocinar y freír.
- Sal yodada.
- Una gran variedad de especias.

FRECUENCIA DE CONSUMO:

- Legumbres: 1-2 raciones/ semana.
- Arroz: 1 ración/semana.
- Pasta: 1 ración/semana.
- Pescado: 1-3 raciones/semana (incluido pescado azul).
- Huevos: 1-2 raciones/semana.
- Carnes: Máximo 3 raciones/semana (procesadas 2/mes).
- Fruta fresca: 4-5 raciones/semana.

OTROS REQUISITOS:

- Agua como única bebida.
- Al menos dos veces a la semana se ofrecerá pan integral.
- Al menos cuatro veces al mes el arroz o la pasta será integral.
- Las frituras se limitarán como máximo a una ración por semana.
- Disminución de productos precocinados.
- Priorizar verduras y hortalizas frescas.

CRITERIOS NUTRICIONALES Y DE SOSTENIBILIDAD

- 45% de las raciones de frutas y hortalizas serán de temporada.
- 5% del producto ofrecido será de origen ecológico.

Porque nos importas, cuidamos cada detalle. Cumplir la normativa es nuestra forma de decirte que estás en las mejores manos.



OBJETIU DEL REIAL DECRET 315/2025

FOMENT D'UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE EN CENTRES EDUCATIUS

- Garantir l'accés a una alimentació i nutrició de qualitat.
- Prioritzar una alimentació sostenible i local.
- Donar més protagonisme als aliments d'origen vegetal (llegums, verdures i proteïna d'origen vegetal).
- Reduir fregits, precuinats i ultraprocessats.

EN CUINA:

- Oli d'oliva verge o verge extra per a amanir ensalades, i oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic per a cuinar i fregir.
- Sal iodada.
- Una gran varietat d'espècies.

ALTRES REQUISITS:

- Aigua com a única beguda.
- Almenys dues vegades a la setmana s'oferirà pa integral.
- Almenys quatre vegades al mes l'arròs o la pasta serà integral.
- Les fritures es limitaran com a màxim a una ració per setmana.
- Disminució de productes precuinats.
- Prioritzar verdures i hortalisses fresques.

FREQÜÈNCIA DE CONSUM:

- Llegums: 1-2 racions/ setmana.
- Arròs: 1 ració/setmana.
- Pasta: 1 ració/setmana.
- Peix: 1-3 racions/setmana (inclòs peix blau).
- Ous: 1-2 racions/setmana.
- Carns: Màxim 3 racions/setmana (processades 2/mes).
- Fruita fresca: 4-5 racions/setmana.

CRITERIS NUTRICIONALS I DE SOSTENIBILITAT

- 45% de les racions de fruites i hortalisses seran de temporada.
- 5% del producte ofert serà d'origen ecològic.

Perquè ens importes, cuidem cada detall. Complir la normativa és la nostra manera de dir-te que estàs en les millors mans.