



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

Lechuga, maíz, pepino
Crema de guisantes y pera
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín
con salsa de tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta

Crema arcoíris
de zanahoria y remolacha

Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada
con puerro y espinacas
Huevos al horno con ratatouille
con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta

Chips caseros de boniato
Crema de bullit
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes
Lomo sajonia a la jardinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Putxero completo
con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas

Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros variados. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones ECO al pomodoro e funghi
con champiñones y salsa de tomate
Abadejo en salsa mery con guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo
Fish and chips
boquerón en tempura casera con patatas chips

Fruta de temporada

CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz a la campesina
con verduras
Orly de merluza con jamón y queso

Fruta de temporada

CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta

Hummus con nachos
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza gratinada con ajoaceite
al horno

Fruta de temporada

CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Guisado de lentejas juliana
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta de temporada

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
★ **Crema griega**
con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro
★ **Fricandó de magro con guarnición de arroz especiado**

Fruta de temporada

CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Muslo de pollo con gajos de manzana asada
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Espirales con salsa de calabaza y queso
③ **Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta

Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso
★ **Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural**
con magro de cerdo y garbanzos
Yogur

Fruta de temporada

CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta

★ **Coleslaw**
ensalada de col
★ **Mac & Cheese**
macarrones con salsa de queso
★ **Vuelos de sabores barbacoa**
alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa
Nubes de fruta encapsulada
gelatina de sabores

Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur

Fruta de temporada

CENA: Poke de pescado azul. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Alubias a la hortelana
con hortalizas
Tortilla rellena

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Alubias con verduras especiadas
con hortalizas
Croque Monsieur
pan con jamón cocido y bechamel gratinado

Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta

Hummus con tosta
Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y pimiento
Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal. Fruta

Lechuga, maíz, pepino
★ **Estofado de LENTEJAS ECO**
con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Revuelto del chef
huevo con patata y fiambre cocido

Fruta de temporada

CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui, naranja

Consejos saludables

Optar por una dieta rica en frutas y verduras es apoyar a los agricultores, garantizando productos frescos y llenos de nutrientes. Incorpora variedad de colores a tu plato para una amplia gama de vitaminas y minerales.

★ Ingredientes ECO

★ De temporada

★ Gastronomía local

★ Proteína vegetal

★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

★ Pescado sostenible

③ Fuente de omega 3

★ Sugerencia CENA

★ Día menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	ACP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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·liciti
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.

Lletuga, dacs, cogombre
Crema de pèsols i pera
Hamburguesa mixta al forn
o amb samfaina mallorquina
amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i sépia
en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda,
olives
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Putxero complet
amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i
hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita

Humus amb natxos
Arròs amb salsa de tomaca
Filet de lluç gratinada amb allioli
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Carabassa especiada i titot amb
allada. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa,
dacs
Espirals amb salsa de carabassa
i formatge

Aladroc en tempura casolana

Fruita de temporada

SOPAR: Fajitas de pollastre i verdres.
Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Fesols a l'hortolana
amb hortalisses
Truita farcida

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i guisat
de peix blanc. Fruita

Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa

Filet de pollastre arrebossat
amb roses de floricol

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb verdres al forn.
Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Macarrons ECO al pomodoro e
funghi
amb xampinyons i salsa de tomaca
Abadejo en salsa meri amb
pèsols
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdres i vedella
guisada. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre,
dacs
Guisat de lletilles juliana
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc a
la llima. Fruita

Amanida de tardor
lletuga, llombarda, rave, olives, ou i
formatge

Arròs al forn amb embotit
valencià i tomaca natural
amb magre de porc i cigrons
logurt

SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat.
Fruita

Lletuga, remolatxa, dacs
Fesols amb verdres especiades
amb hortalisses
Croque Monsieur
pa amb pernil dolç i beixamel gratinat

Fruita de temporada

SOPAR: Pernillets de titot amb verdres
al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Estofat de lletilles amb
moniato de temporada
amb porro i espinacs

Ous al forn amb ratatouille
amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc
a la planxa. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou
Fish and xips
aladroc en tempura casolana amb creïlles
xips

Fruita de temporada

SOPAR: Llom rostit amb albergínia.
Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre,
dacs
Crema grega
amb cigrons, carabassa, safanòria i porro
Fricandó de magre amb
guarnició d'arròs amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida capresse i truita de
carbassó. Fruita

Coleslaw
amanida de col
Mac & Cheese
macarrons amb salsa de formatge
Vols de sabors barbacoa
alitats de pollastre rostides amb salsa
barbacoa

Núvols de fruita encapsulada
gelatina de sabors

SOPAR: Panzarella i peix blau en salsa
d'anet. Fruita

Humus amb tosta
Arròs caldós amb pollo
amb safanòria, ceba i pimentó
Filet de lluç en salsa amb daus
de carlota
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la
provençal. Fruita

Xips casolans de moniato
Crema de bullit
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Llom saxònia a la jardineria
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la
papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Arròs a la campesina
amb verdres
Orly de lluç amb pernil i
formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Filet de vedella amb verdres a
la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda
Potatge de cigrons amb
verdres
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Cuixa de pollastre amb grillons
de poma torrada
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bròcoli i truita
d'espinacs. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina,
ou dur i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge

logurt

SOPAR: Poke de peix blau. Fruita

Lletuga, dacs, cogombre
Estofat de LLENTILLES ECO
amb pimentó roig, safanòria i ceba
Regirat del xef
ou amb creïlla i companatge cuit

Fruita de temporada

SOPAR: Xulles de titot amb minestra de
verdres. Fruita

“La gran
partida”

Tentacions
americanes

Sabies que...

Delecta't amb el nostre menú diari
acompanyat d'un pa deliciós!

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui,
taronja

Consells saludables

Optar per una dieta rica en fruites i
verdres és recolzar els agricultors,
garint productes frescos i plens de
nutrients. Incorpora varietat de colors al
teu plat per a una àmplia gamma de
vitamines i minerals.

eco Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Peix sostenible

Font d'omega 3

Suggestiment SOPAR

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	



MENÚ NOVIEMBRE

“TENTACIONES AMERICANAS”

Coleslaw

(ensalada de col)

Mac&Cheese

(macarrones con salsa de queso)

Vuelos de sabores barbacoa

(alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa)

Nubes de fruta encapsulada

(gelatina de sabores)



ABJota se embarca en un emocionante **viaje hacia América del Norte** y se enfrentará a **desafíos** para descubrir la importancia de **la salud y el bienestar**





MENÚ NOVEMBRE

irco
alimentar cuidando

“TEMPTACIONS AMERICANES”

Coleslaw

(amanida de col)

Mac&Cheese

(macarrons amb salsa de formatge)

Vols de sabors barbacoa

(aletes de pollastre rostides amb salsa
barbacoa)

Núvols de fruita encapsulada

(gelatina de sabors)



ABJota s'embarca en un emocionant **viatge cap a Amèrica del Nord** i s'enfrontarà a **desafiaments** per a descobrir la importància de la **salut i el benestar**



ircosl.com

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con pan "sin gluten" 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi	Verduras salteadas con arroz	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate		lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan "sin gluten" 22
Guiso de patatas con hortalizas	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema de garbanzos	Macarrones "sin gluten" con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo
Huevos al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Verduras salteadas con arroz
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo	Revuelto con queso
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con queso Yogur	Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Magro de cerdo asado
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	SIN HUEVO	
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Pollo encebollado con patatas	Arroz con magro	Panini casero con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema de garbanzos	Macarrones "sin gluten" con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín				con zanahoria, cebolla y pimiento
Lomo al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	SIN HUEVO	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo	Magro guisado
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con queso Yogur	Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con pan 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de calabaza	Alubias a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza al vapor	Boquerón en tempura casera	Tortilla francesa
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	SIN QUESO con harina de maíz Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Panini casero con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	con champiñones y salsa de tomate al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con hortalizas con cebolla y patata Fruta de temporada	SIN QUESO Gelatina	SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de tomate y hortalizas	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín Huevos al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Tortilla francesa
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	SIN QUESO Alpro de chocolate	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
4	5	6	7	8
Crema de patata	Sopa de ave con fideos	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada al pimentón
Lomo al horno	Pollo guisado con hortalizas permitidas	Filete de merluza al vapor	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
11	12	13	14	15
Crema de hortalizas permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias	Arroz con magro y hortalizas permitidas	Patata asada con jamón
Pechuga de pollo en su jugo	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Jamón serrano	Lomo asado
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
18	19	20	21	22
Patata asada al pimentón	Sopa de ave con letras	Crema de hortalizas permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Arroz caldoso con pollo y verduras permitidas
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Magro salteado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
25	26	27	28	29
Crema de patata	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Patata asada con especias	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con jamón
Lomo asado	Filete de merluza al limón	Muslo de pollo rustido	Jamón serrano	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana
Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena
Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con pollo	Croque monsieur con pechuga de pavo
Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	pan con pechuga de pavo y pecuamei gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema griega	Mac&cheese	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín		con garbanzos y verduras	con salsa de queso	con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Fish and chips	Fricandó de pollo con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas a la barbacoa	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Pollo a la jardinera	Rodaja de merluza rebosada	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Revuelto del chef
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Yogur	huevo con patata y pechuga de pavo Fruta de temporada

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con pan 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa tomate y zanahoria	Alubias a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	12	13	14	15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Panini casero con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada
18	19	20	21	22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín				con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Revuelto con queso
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con queso Yogur	Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa minestrone con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana
	sopa de verduras			con hortalizas
Hamburguesa falafel al horno con pisto mallorquín	Cocido completo vegetal	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena
Fruta de temporada	con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Orly de verduras con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz al horno con hortalizas	Panini casero con verduras y salsa de tomate
Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col 21	Hummus con tosta 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa juliana con letras	Crema griega	Mac&cheese	Arroz caldoso con setas y calabaza
con zanahoria, cebolla y calabacín	sopa de verduras	con garbanzos y verduras	con salsa de queso	
Huevos al horno con ratatouille	Fish and chips	Fricandó de pescado con arroz blanco especiado	Tortilla francesa	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Salteado de verduras con legumbres	Rodaja de merluza rebosada	Tortilla francesa	Macarrones salteados con hortalizas y salsa de tomate	Revuelto del chef
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de calabaza y queso	Guiso de patatas con hortalizas
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza gratinada con ajoaceite	Boquerón en tempura casera	Tortilla rellena
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Hervido valenciano
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	con patata, cebolla y zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Panini casero con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín				con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de verduras	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Revuelto con queso
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con queso Yogur	Fruta de temporada

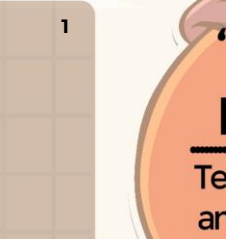
"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Ensalada con verdura permitida 4	Ensalada con verdura permitida 5	Ensalada con verdura permitida 6	Ensalada con verdura permitida 7	Ensalada con verdura permitida 8
Crema de patata	Patata asada	Arroz blanco	Arroz blanco	Patata asada
2 patatas	2 patatas			2 patatas
Tortilla francesa	Pollo asado	Pollo asado	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa
Plátano	Manzana	Manzana	Manzana	Plátano
Ensalada con verdura permitida 11	Ensalada con verdura permitida 12	Ensalada con verdura permitida 13	Ensalada con verdura permitida 14	Ensalada con verdura permitida 15
Crema de patata	Arroz blanco	Patata asada	Arroz blanco	Patata asada
2 patatas		2 patatas		2 patatas
Pechuga de pollo en su jugo	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Pollo asado	Tortilla francesa
Manzana	Plátano	Manzana	Plátano	Manzana
Ensalada con verdura permitida 18	Ensalada con verdura permitida 19	Ensalada con verdura permitida 20	Ensalada con verdura permitida 21	Ensalada con verdura permitida 22
Patata asada	Arroz blanco	Crema de patata	Patata asada	Arroz blanco
2 patatas		2 patatas	2 patatas	
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Pollo asado	Pollo asado	Tortilla francesa
Manzana	Plátano	Manzana	Plátano	Manzana
Ensalada con verdura permitida 25	Ensalada con verdura permitida 26	Ensalada con verdura permitida 27	Ensalada con verdura permitida 28	Ensalada con verdura permitida 29
Crema de patata	Arroz blanco	Patata asada	Arroz blanco	Patata asada
2 patatas		2 patatas		2 patatas
Tortilla francesa	Filete de merluza al limón	Muslo de pollo rustido	Pollo asado	Tortilla francesa
Manzana	Plátano	al horno Manzana	Plátano	Manzana

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Ensalada 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Arroz con salsa de tomate	Macarrones "sin gluten" con salsa de calabaza	Alubias a la hortelana
			SIN QUESO	con hortalizas
Lomo al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza al vapor	Boquerón en tempura casera	Tortilla francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi	Verduras salteadas con arroz	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	con champiñones y salsa de tomate		SIN QUESO	
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Lomo asado
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Ensalada 22
Guiso de patatas con hortalizas	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Crema de garbanzos	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y hortalizas	Arroz caldoso con pollo
				con zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Boquerón en tempura casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Verduras salteadas con arroz
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	con verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	
Lomo a la jardinera	Filete de merluza rebozado casero	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate y pollo	Tortilla francesa
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	SIN QUESO Fruta de temporada	Fruta de temporada

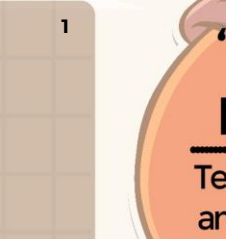
"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Lechuga, tomate, zanahoria 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales salteados con calabaza	Alubias a la hortelana
				con hortalizas
Lomo al horno con pisto asado	Pollo guisado con hortalizas	Filete de merluza al vapor	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	Don champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Pechuga de pollo con coliflor al horno	Abadejo en salsa mery con guisantes	Tortilla francesa	Arroz con magro	Lomo asado
Postre permitido	al horno con ajo y perejil Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Lechuga, tomate, zanahoria 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema griega	Macarrones con salsa de tomate	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín		con garbanzos y verduras		Don zanahoria, cebolla y pimiento
Tortilla francesa	Filete de abadejo al caldo corto	Magro salteado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Don verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo asado	Filete de merluza al limón	Muslo de pollo rustido	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, maíz, pepino 4	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5	Hummus con nachos 6	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 7	Lechuga, pepino, zanahoria 8
Crema de guisantes y pera	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espirales con salsa de calabaza y queso	Alubias a la hortelana
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín	Pollo guisado con hortalizas	Muslo de pollo gratinado con ajoaceite	Pechuga de pollo rebozada casera	Tortilla rellena
de cerdo y pavo Fruta de temporada	Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	con hortalizas Fruta de temporada
11	Lechuga, zanahoria, olivas 12	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13	14	Lechuga, remolacha, maíz 15
Crema arcoiris	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Guiso de lentejas juliana	Ensalada de otoño	Alubias con verduras especiadas
de zanahoria y remolacha	Don champiñones y salsa de tomate	con hortalizas	lechuga, lombarda, rábano, olivas, huevo y queso	
Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor	Lomo en salsa mery con guisantes	Tortilla española	Arroz con magro	Panini casero con tomate y jamón serrano
con harina de maíz Fruta de temporada	al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	con cebolla y patata Fruta de temporada	Yogur	con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18	Lechuga, pepino, zanahoria 19	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20	Ensalada de col y zanahoria 21	Hummus con pan 22
Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada	Sopa de ave con letras	Crema de garbanzos	Macarrones con salsa de queso	Arroz caldoso con pollo
con zanahoria, cebolla y calabacín				Don zanahoria, cebolla y pimiento
Huevos al horno con ratatouille	Pechuga de pollo rebozada casera con patata asada	Fricandó de magro con arroz blanco especiado	Alitas de pollo rustidas	Jamón serrano y queso
con tomate y hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	Fruta de temporada	Gelatina	Fruta de temporada
Chips de boniato 25	Lechuga, zanahoria, olivas 26	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	28	Lechuga, maíz, pepino 29
Crema de bullit	Arroz a la campesina	Potaje de garbanzos	Ensalada completa	Estofado de lentejas ECO
patata, zanahoria, cebolla y judía verde	Don verduras	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	SIN ATÚN	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla
Lomo a la jardinera	Pechuga de pollo rebozada casera	Muslo de pollo con gajos de manzana asada	Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado	Revuelto con queso
al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	con harina de maíz Fruta de temporada	al horno Fruta de temporada	con queso Yogur	Fruta de temporada

"La gran partida"

Tentaciones americanas

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

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

