



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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.</p>				
<p>04 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Espirales con salsa de calabaza y queso</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Fajitas de pollo y verduras. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabacín y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>06 Hummus con nachos</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabaza especiada y pechuga de pavo al ajillo. Fruta</p>	<p>07 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>08 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Putxero completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Paninis caseros variados. Fruta</p>
<p>11 Crema arcoíris de zanahoria y remolacha</p> <p>Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul con verduras al horno. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa mery con guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Guisado de lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y huevos al plato. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Jamoncitos de pavo con verduras al horno. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Fish and chips boquerón en tempura casera con patatas chips</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo rustido con berenjena. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema griega con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Fricandó de magro con guarnición de arroz especiado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>21 Coleslaw ensalada de col</p> <p>Mac & Cheese macarrones con salsa de queso</p> <p>Vuelos de sabores barbacoa alitas de pollo rustidas con salsa barbacoa</p> <p>Nubes de fruta encapsulada gelatina de sabores</p> <p>CENA: Panzanella y pescado azul en salsa de eneldo. Fruta</p>	<p>22 Hummus con tosta</p> <p>Arroz caldoso con pollo con zanahoria, cebolla y pimiento</p> <p>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pollo a la provenzal Fruta</p>
<p>25 Chips caseros de boniato</p> <p>Crema de bullit con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de sémolá y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a la campesina con verduras</p> <p>Orly de merluza con jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Filete de ternera con verduras a la plancha. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de brócoli y tortilla de espinacas. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Poke de pescado azul. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, maíz, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamon</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Chuletas de pavo con menestra de verduras. Fruta</p>



Festivo

1

“La gran partida”

Tentaciones americanas

Sabías que...

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

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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Crasas	ACS	ACM	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
<p>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·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.</p>			<p>Festiu</p>	<p>1</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa i formatge</p> <p>3 Aladrocs en tempura casolana</p> <p>4 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Fajitas de pollastre i verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>5 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carbasseta i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet de lluç gratinada amb alloli al forn</p> <p>6 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Carbassa especiada i titot amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>Crema de pèsols i pera</p> <p>Hamburguesa mixta al forn o amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb cigrons, magre, pollastre, creïlles i hortalisses</p> <p>8 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</p>
<p>11</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb roses de florícol</p> <p>9 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau amb verdures al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Abadejo en salsa meri amb pèsols al forn</p> <p>12 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Guisat de lletilles juliana amb hortalisses</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>13 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>14</p> <p>10 Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>11 Batut casolà de fruites</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca</p> <p>15</p> <p>Fesols amb verdures especiades amb hortalisses</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>12 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Pernillets de titot amb verdures al forn. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>18</p> <p>Estofat de lletilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs</p> <p>Truita de formatge</p> <p>13 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>19</p> <p>Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Fish and xips aladrocs en tempura casolana amb creïlles xips</p> <p>14 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Llom rostit amb albergínia. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>20</p> <p>15 Crema grega amb cigrons, carbassa, safanòria i porro</p> <p>Fricandó de magre amb guarnició d'arròs amb espècies</p> <p>16 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Amanida capresse i truita de carbassó. Fruita</p>	<p>17</p> <p>16 Coleslaw amanida de col</p> <p>17 Mac & Cheese macarrons amb salsa de formatge</p> <p>18 Vols de sabors barbacoa alitas de pollastre rostides amb salsa barbacoa</p> <p>Núvols de fruita encapsulada gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Panzarella i peix blau en salsa d'anet. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta</p> <p>22</p> <p>Arròs caldós amb pollo amb safanòria, ceba i pimentó</p> <p>Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn</p> <p>19 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bollit valencià i pollastre a la provençal. Fruita</p>
<p>Xips casolans de moniato</p> <p>25</p> <p>Crema de bullit amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques</p> <p>Llom saxònia a la jardineria al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>20 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa de sémola i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>26</p> <p>Arròs a la campesina amb verdures</p> <p>Orly de lluç amb pernil i formatge</p> <p>21 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Filet de vedella amb verdures a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>27</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carbasseta, ceba i safanòria</p> <p>Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada al forn</p> <p>22 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de bròcoli i truita d'espinacs. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>28</p> <p>Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>23 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Poke de peix blau. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, cogombre</p> <p>29</p> <p>LLENTILLES ECO de la iaia amb xoriç i os de pernil</p> <p>Truita de creïlla i carbasseta</p> <p>24 Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Xulles de titot amb minestra de verdures. Fruita</p>

“La gran partida”

Tentacions americanes

Sabies que...

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

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

Consells saludables

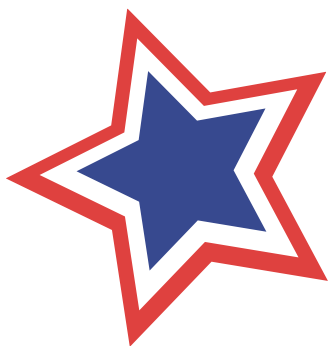
Optar per una dieta rica en fruites i verdures és recolzar els agricultors, garantint productes frescos i plens de nutrients. Incorpora varietat de colors al teu plat per a una àmplia gamma de vitamines i minerals.

- ecor Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment 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	ACM	AGP
3656kj				
847kcal	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
Hidrats de Carboni	Sucre	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

“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**



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con pollo Bacalao rebozado Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Croque monsieur con pechuga de pavo pan con pechuga de pavo y pecanamel gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de pollo con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Hummus con tosta Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Pollo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Rollito de pavo y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada



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



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



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



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.

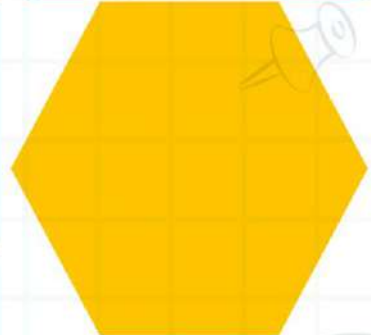
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 4 Espirales con salsa de calabaza y queso Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 5 Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta permitida	Hummus con nachos 6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza gratinada con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 7 Crema de guisantes Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta permitida
11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 12 Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 13 Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 14 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza rebosado casero con harina de maíz Batido casero de frutas permitidas	Lechuga, remolacha, maíz 15 Alubias con verduras especiadas Croque monsieur pan con jamon cocido y becnamer gratinado Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 18 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 20 Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta permitida	Ensalada de col 21 Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Hummus con tosta 22 Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Chips de boniato 25 Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 26 Arroz a la campesina Bon verduras Orly de merluza con jamón y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 28 Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Rollito de york y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino 29 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida



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, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Fruta/yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
Fruta de temporada Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Fruta de temporada Tortilla de patata Fruta de temporada	Fruta de temporada Muslo de pollo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Fruta/yogur Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta/yogur	Fruta de temporada Cocido completo con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada
11 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado con palomitas de coliflor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Croque monsieur pan con jamon cocido y bechamel gratinado Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacin Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Fish and chips con boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema griega con garbanzos y verduras Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col Mac&cheese con salsa de queso Alitas de pollo rustidas a la barbacoa Gelatina	Humus con tosta Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judia verde Lomo sajonia a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacin, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Rollito de york y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Lentejas ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamon Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con salsa de calabaza y queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla rellena Fruta de temporada	Hummus con nachos Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo gratinado con ajoaceite al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, pepino Crema de guisantes y pera Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo rebozada casera con palomitas de coliflor con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO al pomodoro e funghi Bon champiñones y salsa de tomate Abadejo en salsa mery con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de lentejas juliana con hortalizas Tortilla española con cebolla y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con magro Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Batido casero de frutas	Lechuga, remolacha, maíz Alubias con verduras especiadas Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con letras Pechuga de pollo rebozada casera con patata asada con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de garbanzos Fricandó de magro con arroz blanco especiado Fruta de temporada	Ensalada de col y zanahoria Macarrones con salsa de queso Alitas de pollo rustidas Gelatina	Hummus con pan Arroz caldoso con pollo Bon zanahoria, cebolla y pimiento Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Chips de boniato Crema de bullit patata, zanahoria, cebolla y judía verde Lomo a la jardinera al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a la campesina Bon verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con gajos de manzana asada al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Macarrones con salsa de tomate y pollo salteado con queso Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada



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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

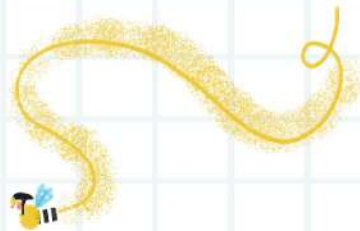
Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

