

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g

Macarrones ECO con boloñesa vegetal
Varitas de merluza y ensalada variada
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas
Fruta de temporada

562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g

Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa de calabacín con
¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO
(arroz basmati o integral a elegir)
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y patata
Fruta de temporada

713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g

Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g

Arroz al horno con garbanzos
Tortilla francesa y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada
Crema de boniato
Lomo de cerdo en salsa con cous cous
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de pavo y verduras-Tosta de pan integral
Fruta de temporada

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Caldo con pelota
Cordon blue con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz y huevo duro)
Tosta de hummus
Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Arroz a banda
Rollito de jamón york y queso
con ensalada variada
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes-Tomate y patatas dado
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Ensalada variada
Espaguetis ECO a la napolitana
Salmón al horno con aroma de eneldo y
brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada
Potaje de garbanzos a la mediterránea
con espinacas
Tortilla de patata con tomatito con hierbas
provenzales
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada con vinagreta cítrica
Lentejas ECO estofadas
Merluza en salsa de puerros
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Ensalada variada
Crema de zanahoria y naranja
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Pescado con patata al horno
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Paella Valenciana
PLATO CUINA I INCLUSIÓ:
Picos con hummus y ensalada variada
Yogur con topping de frutos rojos
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Ensalada variada
Sopa de fideos con garbanzos
Pollo al limón con champiñones salteados
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Daditos de queso fresco con pasta-Tomate y orégano
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada variada
Fideua de verduras
Tortilla francesa con berenjena
en tempura con miel
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata y espinacas con arroz basmati
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Sopa marinera
Jamoncitos de pollo a la manzana
con patatas panadera
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado en salsa mery
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada variada
Coditos a la carbonara
Gallo San Pedro al limón con salteado
campestre
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo a la plancha con pisto de verduras y cous cous
Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Ensalada variada
Olleta de la Plana
Tortilla francesa con queso y pan tostado con
aceite y pimentón
Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con salsa pesto, tomate cherry y queso fresco
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Arroz a la cubana
Longanizas con cebollita y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate-Pescado al horno
Fruta de temporada

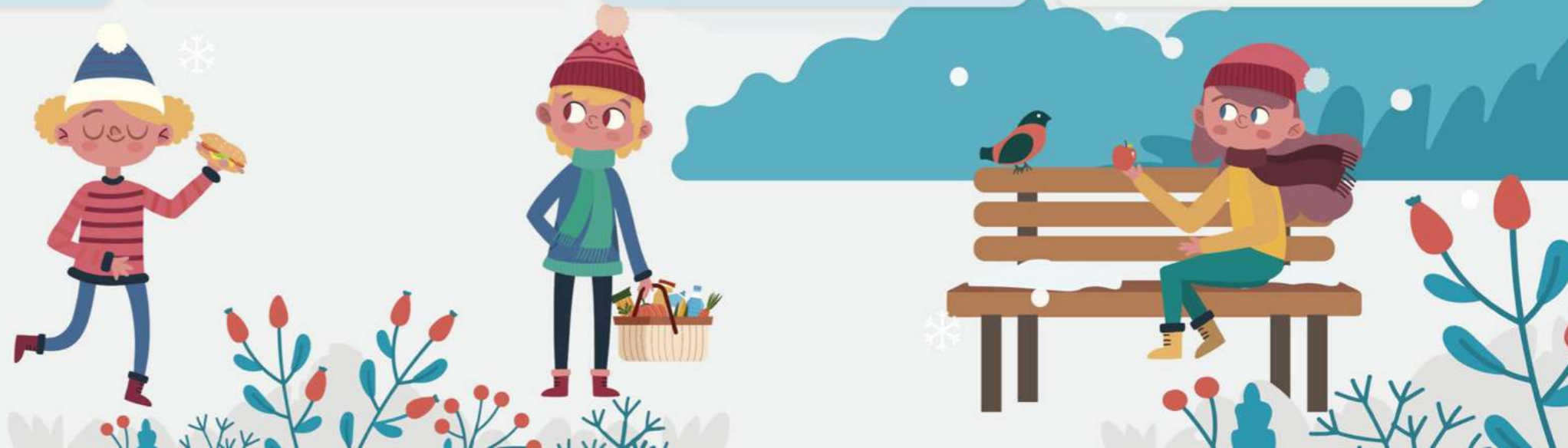
545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Lentejas ECO con verduras
Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao
y ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos-Tosta de queso de untar con orégano
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana royal, manzana golden, pera Conferencia, mandarina, plátano y naranja).





NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostamos por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

La vitamina C juega un papel muy importante en el sistema inmunitario. Alimentos ricos en esta vitamina, como la naranja, la mandarina o la lima, nos ayudará en los procesos catarrales propios del invierno. Para lo cual, os proponemos la siguiente receta:

BARRITAS DE NARANJA CON FRUTOS SECOS (receta para 4 personas)

INGREDIENTES

200 gramos de dátiles, 1 naranja, 100 gramos de anacardos, 60 gramos de nueces, 5 cucharadas de aceite de coco, 50 gramos de coco rayado

PASOS

1. Pon los dátiles a remojo en agua caliente para que se ablanden ligeramente.
2. Bate en una picadora los anacardos y las nueces y tritura hasta que casi empiecen a desprender el aceite.
3. Agrega la ralladura de la naranja y cuatro cucharadas de zumo de naranja, los dátiles, el coco rayado y el aceite de coco y vuelve a triturar. Hay que ir bajando los restos que quedan en las paredes porque se unan bien todos los ingredientes. Hazlo en varios tiempos si necesitas.
4. Haz forma de barritas con la masa y guárdalas en la nevera.
5. Las puedes comer así tal cual, o bien precalentar el horno a 200 °C y hornearlas durante 12 minutos para que queden más firmes.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



¡SEGUIMOS NUESTRO RECORRIDO AMB COR DE POBLE!

En el marco de nuestro proyecto anual, este trimestre continuaremos conociendo aquellas tradiciones y costumbres que nos acercan a los pueblos. Es por eso que a lo largo de estos meses nos esperan proyectos súper divertidos.

¡ARRIBA LA CUCHARA!

Un proyecto gastronómico de recuperación de platos de cuchara de la gastronomía de nuestra comunidad, que permitirá a los niños y niñas votar por su plato preferido. ¿Qué será lo más votado por los comensales más pequeños?



LA FERIA DEL CÍTRICO

Hacemos un homenaje a los cítricos, como producto emblemático de nuestra huerta, para que los niños y niñas conozcan sus propiedades y puedan degustar el contraste de sabores a través de varias recetas. Una semana muy especial con actividades especiales, juegos y mucha diversión.

TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Continuamos con nuestro proyecto de juegos que este trimestre nos invitará a jugar con los sentidos, conocer los juegos del mundo y aquellos juegos que se han mantenido a lo largo de la historia.



CUINA I INCLUSIÓ

De la mano de nuestros amigos de ASINDOWN llevamos un proyecto gastronómico para darle sabor a la inclusión los 365 días del año.

Además, este mes disfrutaremos de: ¡HOY ELIGES TÚ!

Nuestros comensales podrán elegir el tipo de arroz que quieren degustar a través de una acción especial en nuestros comedores escolares, aprendiendo la diferencia organoléptica y nutricional entre el arroz blanco y el arroz integral.



*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones SG con tomate Pescado al horno con verdura y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta SG Pan SG</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 10 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollitos de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Tosta SG con hummus y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan SG</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG con garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras (pasta SG) Tortilla francesa con verdura Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera (fideos SG) Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Pasta SG a la carbonara SG Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa con queso y pan SG con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 31 Guiso de patata y verdura Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria. *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo. * El lácteo servido en este menú es postre de soja.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones ECO con boloñesa vegetal Pescado al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo al horno con verduras HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 10 Arroz con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollito de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica (sin queso) Lentejas ECO con verduras Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Picos sin alérgenos con hummus y ensalada variada Postre de soja con topping de frutos rojos Pan</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos con garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Coditos con bacon SL y tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa con verduras y pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 31 Lentejas ECO con verduras Tosta de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>

	<p>MARTES 07 Macarrones ECO con boloñesa vegetal Varitas de merluza y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Pizza de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 10 Arroz con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Tortilla con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Sopa de verduras Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Nugget de brocoli con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Lentejas ECO con verduras Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas de ave a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Picos con hummus y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos con garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Coditos con tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas de ave con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 31 Lentejas ECO con verduras Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MARTES 07 Pasta SH con tomate Pescado al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso SH y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 10 Arroz al horno con garbanzos Panaché de fiambres sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (pasta SH y albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Pasta SH a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tosta de pisto SH y nachos SH Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Lentejas ECO con verduras Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Picos sin alérgenos con hummus y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SH y garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras (pasta SH) Cinta de lomo con verduras Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera (fideos SH) Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Pasta SH a la carbonara SH Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Cinta de lomo con pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana (sin huevo) Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 31 Lentejas ECO con verduras Tosta de pisto SH con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MARTES 07 Patatas con tomate Pescado al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Guiso de patata con verduras Tosta SG con atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 10 Arroz con verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Sopa de ave con arroz Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollitos de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Patatas con tomate Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Hamburguesa vegetal con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana (sin garrofón, sin judía verde) PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Rollito de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan SG</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con arroz Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Guiso de patata con verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera con arroz Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Patatas con tomate Gallo San Pedro al limón con panaché de verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tortilla francesa con queso y pan SG con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Cinta de lomo ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 31 Guiso de patata y verdura Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones con tomate Pescado al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de atún, queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 10 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Lentejas ECO estofadas Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Picos sin alérgenos con hummus y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de fideos con garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Coditos a la carbonara Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 31 Lentejas ECO con verduras Tosta de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener el alérgeno.
 *Las cremas, purés y salsas no contienen leche, nata o cualquier otro derivado lácteo.
 *Revisad las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

MARTES 07
 Macarrones ECO con boloñesa vegetal
 Tortilla francesa y ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

MIÉRCOLES 08
 Ensalada variada
 Sopa de ave con fideos
 Jamoncito de pollo al horno con verduras
¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO
(arroz basmati o integral a elegir)
 Fruta de temporada
 Pan

JUEVES 09
 Ensalada variada
 Lentejas ECO con verduras
 Tosta de verduras
 Fruta de temporada
 Pan

VIERNES 10
 Arroz con verduras
 Tortilla francesa y ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

LUNES 13
 Ensalada variada
 Crema de boniato
 Lomo de cerdo en salsa con cous cous
 Fruta de temporada
 Pan

MARTES 14
PLATO ARRIBA LA CUCHARA
Caldo con pelota (albóndigas sin alérgenos)
 Pollo al horno con ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

MIÉRCOLES 15
 Arroz con tomate
 Rollito de jamón sin alérgenos con ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

JUEVES 16
 Ensalada variada
 Espaguetis ECO a la napolitana
 Hamburguesa de ave sin alérgenos con brócoli
 Fruta de temporada
 Pan

VIERNES 17
 Ensalada variada
 Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas
 Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales
 Fruta de temporada
 Pan

LUNES 20
 Ensalada variada con **vinagreta cítrica (sin queso)**
 Lentejas ECO con verduras
 Tortilla francesa con verduras
 Fruta de temporada
 Pan

MARTES 21
 Ensalada variada
Crema de zanahoria y naranja
 Albóndigas sin alérgenos a la jardinera
 Fruta de temporada
 Pan

MIÉRCOLES 22
 Paella Valenciana
PLATO CUINA I INCLUSIÓ:
 Picos sin alérgenos con **hummus** y ensalada variada
Postre de soja con topping de frutos rojos
 Pan

JUEVES 23
 Ensalada variada
 Sopa de ave con fideos y garbanzos
Pollo al limón con champiñones salteados
 Fruta de temporada
 Pan

VIERNES 24
 Ensalada variada
 Fideuá de verduras
 Tortilla francesa con verduras
 Fruta de temporada
 Pan

LUNES 27
 Ensalada variada
 Sopa de verduras
 Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera
 Fruta de temporada
 Pan

MARTES 28
 Ensalada variada
 Coditos con bacon SPLV y tomate
 Hamburguesa de ave sin alérgenos con salteado campestre
 Fruta de temporada
 Pan

MIÉRCOLES 29
 Ensalada variada
PLATO ARRIBA LA CUCHARA
Olleta de la Plana
 Tortilla francesa con verduras y pan tostado con aceite y pimentón
 Fruta de temporada
 Pan

JUEVES 30
 Arroz a la cubana
 Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

VIERNES 31
 Lentejas ECO con verduras
 Tosta de pisto y nachos sin alérgenos y ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pan

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p> <p>*Las ensaladas no llevarán frutos secos.</p>	<p>MARTES 07 Patatas con tomate Pescado al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con arroz Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Guiso de patata con verduras Tosta SG con atún, queso SH y orégano Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 10 Arroz con verduras Panaché de fiambre sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Sopa de ave con arroz Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Patatas con tomate Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta de pisto SH y nachos sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Guiso de patata y verduras Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Pollo a la plancha con verduras salteadas Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana (sin garrafón, sin judía verde) PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Rollito de jamón york sin alérgenos y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan SG</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave arroz Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Guiso de patata con verduras Cinta de lomo con verduras Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera con arroz Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Patatas con tomate Gallo San Pedro al limón con panaché de verduras Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Cinta de lomo con pan SG tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana (sin huevo) Cinta de lomo y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 31 Guiso de patata y verdura Tosta SG de pisto SH con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones ECO con boloñesa vegetal Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de puchero con fideos Jamoncito de pollo en salsa con calabacín ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Lentejas ECO con verduras Tosta de queso y orégano Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 10 Arroz al horno con garbanzos Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con cous cous Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz con tomate Rollito de jamón y queso con ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Espaguetis ECO a la napolitana Hamburguesa vegetal con brócoli Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica Lentejas ECO estofadas Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Picos sin alérgenos con hummus y ensalada variada Yogur con topping de frutos rojos Pan</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos con garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras Tortilla francesa con verduras Fruta de temporada Pan</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa de verduras Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Coditos a la carbonara Hamburguesa vegetal con salteado campestre Fruta de temporada Pan</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Oleta de la Plana Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>	<p>VIERNES 31 Lentejas ECO con verduras Tosta de pisto y nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan</p>

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.</p> <p>*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones SG con tomate Pescado al horno con verdura y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo al horno con verduras ¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 10 Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollitos de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica (sin queso) Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Tosta SG con hummus y ensalada variada Postre de soja con topping de frutos rojos Pan SG</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras (pasta SG) Tortilla francesa con verdura Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera (fideos SG) Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Pasta SG con bacon sin alérgenos y tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa y pan SG con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 31 Guiso de patata y verdura Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>

*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos.
*Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.

<p>*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.</p>	<p>MARTES 07 Macarrones SG con tomate Pescado al horno con verdura y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 08 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG Jamoncito de pollo al horno con verduras HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO (arroz basmati o integral a elegir) Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 09 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Tosta SG de atún Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 10 Arroz de verduras Tortilla francesa y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 13 Ensalada variada Crema de boniato Lomo de cerdo en salsa con arroz Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 14 PLATO ARRIBA LA CUCHARA Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos) Pollo al horno con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 15 Arroz a banda Rollitos de jamón york sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 16 Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 17 Ensalada variada Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 20 Ensalada variada con vinagreta cítrica (sin queso) Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 21 Ensalada variada Crema de zanahoria y naranja Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 22 Paella Valenciana PLATO CUINA I INCLUSIÓ: Tosta SG con hummus y ensalada variada Postre de soja con topping de frutos rojos Pan SG</p>	<p>JUEVES 23 Ensalada variada Sopa de ave con fideos SG y garbanzos Pollo al limón con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 24 Ensalada variada Fideuá de verduras (pasta SG) Tortilla francesa con verdura Fruta de temporada Pan SG</p>
<p>LUNES 27 Ensalada variada Sopa marinera (fideos SG) Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MARTES 28 Ensalada variada Pasta SG con bacon sin alérgenos y tomate Gallo San Pedro al limón con salteado campestre Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>MIÉRCOLES 29 Ensalada variada PLATO ARRIBA LA CUCHARA Olleta de la Plana Tortilla francesa y pan SG con aceite y pimentón Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>JUEVES 30 Arroz a la cubana Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>	<p>VIERNES 31 Guiso de patata y verdura Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada Fruta de temporada Pan SG</p>