

## 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.



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <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><b>MARTES 07</b><br/>Macarrones SG con tomate<br/>Pescado al horno con verdura y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG<br/>Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/><b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta SG<br/>Pan SG</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>Ensalada variada<br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de atún, queso y orégano<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                             | <p><b>VIERNES 10</b><br/>Arroz al horno con garbanzos<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Lomo de cerdo en salsa con arroz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b>MARTES 14</b><br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos)</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>Arroz a banda<br/>Rollitos de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG a la napolitana<br/>Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>         | <p><b>VIERNES 17</b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>Guiso de patata y verdura<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                         | <p><b>MARTES 21</b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas sin alérgenos a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                     | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>Paella Valenciana<br/><b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>Tosta SG con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>Pan SG</p>  | <p><b>JUEVES 23</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG con garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b>VIERNES 24</b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras (pasta SG)<br/>Tortilla francesa con verdura<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa marinera (fideos SG)<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                            | <p><b>MARTES 28</b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG a la carbonara SG<br/>Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                      | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>Ensalada variada<br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa con queso y pan SG con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                              | <p><b>JUEVES 30</b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                  | <p><b>VIERNES 31</b><br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  |

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

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   | <p><b>MARTES 07</b><br/>Macarrones ECO con boloñesa vegetal<br/>Varitas de merluza y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                      | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos<br/>Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/><b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>Ensalada variada<br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Pizza de atún, queso y orégano<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                              | <p><b>VIERNES 10</b><br/>Arroz con verduras<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Tortilla con cous cous<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  | <p><b>MARTES 14</b><br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Sopa de verduras</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>Arroz a banda<br/>Nugget de brocoli con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>Ensalada variada<br/>Espaguetis ECO a la napolitana<br/>Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>VIERNES 17</b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>MARTES 21</b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas de ave a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>      | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>Paella Valenciana<br/><b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>Picos con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>Pan</p>  | <p><b>JUEVES 23</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos con garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  | <p><b>VIERNES 24</b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras<br/>Tortilla francesa con berenjena en tempura con miel<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                      |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa marinera<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                | <p><b>MARTES 28</b><br/>Ensalada variada<br/>Coditos con tomate<br/>Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>        | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>Ensalada variada<br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                | <p><b>JUEVES 30</b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas de ave con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                       | <p><b>VIERNES 31</b><br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Bocaditos de pescado y croquetas de bacalao y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>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><b>MARTES 07</b><br/>                 Pasta SH con tomate<br/>                 Pescado al horno con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa de ave con fideos SH<br/>                 Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/> <b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>                 (arroz basmati o integral a elegir)<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Lentejas ECO con verduras<br/>                 Tosta de atún, queso SH y orégano<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                     | <p><b>VIERNES 10</b><br/>                 Arroz al horno con garbanzos<br/>                 Panaché de fiambres sin alérgenos y ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                                       |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Crema de boniato<br/>                 Lomo de cerdo en salsa con cous cous<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                              | <p><b>MARTES 14</b><br/> <b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/> <b>Caldo con pelota (pasta SH y albóndigas sin alérgenos)</b><br/>                 Pollo al horno con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>                 Arroz a banda<br/>                 Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Pasta SH a la napolitana<br/>                 Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p> | <p><b>VIERNES 17</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>                 Tosta de pisto SH y nachos SH<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>                 Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>                 Lentejas ECO con verduras<br/>                 Merluza en salsa de puerros<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p> | <p><b>MARTES 21</b><br/>                 Ensalada variada<br/> <b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>                 Albóndigas sin alérgenos a la jardinera<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                     | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>                 Paella Valenciana<br/> <b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>                 Picos sin alérgenos con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/> <b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>                 Pan</p>   | <p><b>JUEVES 23</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa de ave con fideos SH y garbanzos<br/> <b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>           | <p><b>VIERNES 24</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Fideuá de verduras (pasta SH)<br/>                 Cinta de lomo con verduras<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                          |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa marinera (fideos SH)<br/>                 Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>    | <p><b>MARTES 28</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Pasta SH a la carbonara SH<br/>                 Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>      | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>                 Ensalada variada<br/> <b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/> <b>Olleta de la Plana</b><br/>                 Cinta de lomo con pan tostado con aceite y pimentón<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>  | <p><b>JUEVES 30</b><br/>                 Arroz a la cubana (sin huevo)<br/>                 Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan</p>                               | <p><b>VIERNES 31</b><br/>                 Lentejas ECO con verduras<br/>                 Tosta de pisto SH con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 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><b>MARTES 07</b><br/>                 Patatas con tomate<br/>                 Pescado al horno con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>  | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa de ave con arroz<br/>                 Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/> <b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>                 (arroz basmati o integral a elegir)<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Guiso de patata con verduras<br/>                 Tosta SG con atún, queso y orégano<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>           | <p><b>VIERNES 10</b><br/>                 Arroz con verduras<br/>                 Tortilla francesa y ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>   |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Crema de boniato<br/>                 Lomo de cerdo en salsa con verduras<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>                               | <p><b>MARTES 14</b><br/> <b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/> <b>Sopa de ave con arroz</b><br/>                 Pollo al horno con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>                      | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>                 Arroz a banda<br/>                 Rollitos de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>  | <p><b>JUEVES 16</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Patatas con tomate<br/>                 Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p> | <p><b>VIERNES 17</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Guiso de patata y verdura<br/>                 Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>                 Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>                 Guiso de patata y verdura<br/>                 Merluza en salsa de puerros<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p> | <p><b>MARTES 21</b><br/>                 Ensalada variada<br/> <b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>                 Hamburguesa vegetal con verduras<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>                | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>                 Paella Valenciana (sin garrofón, sin judía verde)<br/> <b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>                 Rollito de jamón york sin alérgenos y ensalada variada<br/> <b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>                 Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 23</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa de ave con arroz<br/> <b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>                     | <p><b>VIERNES 24</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Guiso de patata con verduras<br/>                 Tortilla francesa con verduras<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>                       |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Sopa marinera con arroz<br/>                 Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>      | <p><b>MARTES 28</b><br/>                 Ensalada variada<br/>                 Patatas con tomate<br/>                 Gallo San Pedro al limón con panaché de verduras<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p> | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>                 Ensalada variada<br/> <b>Guiso de patata y verdura</b><br/>                 Tortilla francesa con queso y pan SG con aceite y pimentón<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>  | <p><b>JUEVES 30</b><br/>                 Arroz a la cubana<br/>                 Cinta de lomo ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 Pan SG</p>  | <p><b>VIERNES 31</b><br/>                 Guiso de patata y verdura<br/>                 Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>                 Fruta de temporada<br/>                 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><b>MARTES 07</b><br/>Macarrones con tomate<br/>Pescado al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de puchero con fideos<br/>Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/><b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>Ensalada variada<br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Tosta de atún, queso y orégano<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                              | <p><b>VIERNES 10</b><br/>Arroz al horno con garbanzos<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Lomo de cerdo en salsa con cous cous<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>MARTES 14</b><br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Caldo con pelota (albóndigas sin alérgenos)</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>Arroz a banda<br/>Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>Ensalada variada<br/>Espaguetis ECO a la napolitana<br/>Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>VIERNES 17</b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>Lentejas ECO estofadas<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>MARTES 21</b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>Paella Valenciana<br/><b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>Picos sin alérgenos con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>Pan</p>  | <p><b>JUEVES 23</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de fideos con garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>          | <p><b>VIERNES 24</b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras<br/>Tortilla francesa con verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa marinera<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>MARTES 28</b><br/>Ensalada variada<br/>Coditos a la carbonara<br/>Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                               | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>Ensalada variada<br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                    | <p><b>JUEVES 30</b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  | <p><b>VIERNES 31</b><br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Tosta de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>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.

**LUNES 13**  
 Ensalada variada  
 Crema de boniato  
 Lomo de cerdo en salsa con cous cous  
 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

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

**MARTES 07**  
 Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
 Tortilla francesa y ensalada variada  
 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

**MARTES 21**  
 Ensalada variada  
**Crema de zanahoria y naranja**  
 Albóndigas sin alérgenos a la jardinera  
 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 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

**MIÉRCOLES 15**  
 Arroz con tomate  
 Rollito de jamón sin alérgenos con ensalada variada  
 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

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

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

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

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

**VIERNES 10**  
 Arroz con verduras  
 Tortilla francesa y ensalada variada  
 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

**VIERNES 24**  
 Ensalada variada  
 Fideuá de verduras  
 Tortilla francesa con verduras  
 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><b>MARTES 07</b><br/>         Patatas con tomate<br/>         Pescado al horno con ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>  | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Sopa de ave con arroz<br/>         Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/> <b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>         (arroz basmati o integral a elegir)<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Guiso de patata con verduras<br/>         Tosta SG con atún, queso SH y orégano<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>        | <p><b>VIERNES 10</b><br/>         Arroz con verduras<br/>         Panaché de fiambre sin alérgenos y ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>                           |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Crema de boniato<br/>         Lomo de cerdo en salsa con verduras<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>  | <p><b>MARTES 14</b><br/> <b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/> <b>Sopa de ave con arroz</b><br/>         Pollo al horno con ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>        | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>         Arroz a banda<br/>         Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Patatas con tomate<br/>         Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p> | <p><b>VIERNES 17</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Guiso de patata y verdura<br/>         Tosta de pisto SH y nachos sin alérgenos<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>         Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>         Guiso de patata y verduras<br/>         Merluza en salsa de puerros<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>                           | <p><b>MARTES 21</b><br/>         Ensalada variada<br/> <b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>         Pollo a la plancha con verduras salteadas<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p> | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>         Paella Valenciana (sin garrafón, sin judía verde)<br/> <b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>         Rollito de jamón york sin alérgenos y ensalada variada<br/> <b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>         Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 23</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Sopa de ave arroz<br/> <b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>                 | <p><b>VIERNES 24</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Guiso de patata con verduras<br/>         Cinta de lomo con verduras<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>            |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Sopa marinera con arroz<br/>         Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>                                 | <p><b>MARTES 28</b><br/>         Ensalada variada<br/>         Patatas con tomate<br/>         Gallo San Pedro al limón con panaché de verduras<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>         Ensalada variada<br/> <b>Guiso de patata y verdura</b><br/>         Cinta de lomo con pan SG tostado con aceite y pimentón<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>  | <p><b>JUEVES 30</b><br/>         Arroz a la cubana (sin huevo)<br/>         Cinta de lomo y ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         Pan SG</p>  | <p><b>VIERNES 31</b><br/>         Guiso de patata y verdura<br/>         Tosta SG de pisto SH con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>         Fruta de temporada<br/>         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><b>MARTES 07</b><br/>Macarrones ECO con boloñesa vegetal<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                       | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de puchero con fideos<br/>Jamoncito de pollo en salsa con calabacín<br/><b>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>Ensalada variada<br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Tosta de queso y orégano<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                   | <p><b>VIERNES 10</b><br/>Arroz al horno con garbanzos<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Lomo de cerdo en salsa con cous cous<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>MARTES 14</b><br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Caldo con pelota</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>Arroz con tomate<br/>Rollito de jamón y queso con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>Ensalada variada<br/>Espaguetis ECO a la napolitana<br/>Hamburguesa vegetal con brócoli<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                       | <p><b>VIERNES 17</b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b><br/>Lentejas ECO estofadas<br/>Tortilla francesa con verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                            | <p><b>MARTES 21</b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>             | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>Paella Valenciana<br/><b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>Picos sin alérgenos con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Yogur con topping de frutos rojos</b><br/>Pan</p>  | <p><b>JUEVES 23</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos con garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> | <p><b>VIERNES 24</b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras<br/>Tortilla francesa con verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de verduras<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>  | <p><b>MARTES 28</b><br/>Ensalada variada<br/>Coditos a la carbonara<br/>Hamburguesa vegetal con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>         | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>Ensalada variada<br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa con queso y pan tostado con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>                                    | <p><b>JUEVES 30</b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p>   | <p><b>VIERNES 31</b><br/>Lentejas ECO con verduras<br/>Tosta de pisto y nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</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><b><u>MARTES 07</u></b><br/>Macarrones SG con tomate<br/>Pescado al horno con verdura y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b><u>MIÉRCOLES 08</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG<br/>Jamoncito de pollo al horno con verduras<br/><b><u>¡HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</u></b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b><u>JUEVES 09</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de atún<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b><u>VIERNES 10</u></b><br/>Arroz de verduras<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  |  |
| <p><b><u>LUNES 13</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Lomo de cerdo en salsa con arroz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b><u>MARTES 14</u></b><br/><b><u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u></b><br/><b>Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos)</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b><u>MIÉRCOLES 15</u></b><br/>Arroz a banda<br/>Rollitos de jamón york sin alérgenos con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b><u>JUEVES 16</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG a la napolitana<br/>Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>       | <p><b><u>VIERNES 17</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> |
| <p><b><u>LUNES 20</u></b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b> (sin queso)<br/>Guiso de patata y verdura<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b><u>MARTES 21</u></b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas sin alérgenos a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b><u>MIÉRCOLES 22</u></b><br/>Paella Valenciana<br/><b><u>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</u></b><br/>Tosta SG con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Postre de soja con topping de frutos rojos</b><br/>Pan SG</p>  | <p><b><u>JUEVES 23</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG y garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b><u>VIERNES 24</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras (pasta SG)<br/>Tortilla francesa con verdura<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   |
| <p><b><u>LUNES 27</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa marinera (fideos SG)<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                | <p><b><u>MARTES 28</u></b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG con bacon sin alérgenos y tomate<br/>Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b><u>MIÉRCOLES 29</u></b><br/>Ensalada variada<br/><b><u>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</u></b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa y pan SG con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b><u>JUEVES 30</u></b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                | <p><b><u>VIERNES 31</u></b><br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>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><b>MARTES 07</b><br/>Macarrones SG con tomate<br/>Pescado al horno con verdura y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b>MIÉRCOLES 08</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG<br/>Jamoncito de pollo al horno con verduras<br/><b>HOY ELIGES TÚ! ELIGE TU ARROZ FAVORITO</b><br/>(arroz basmati o integral a elegir)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b>JUEVES 09</b><br/>Ensalada variada<br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de atún<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b>VIERNES 10</b><br/>Arroz de verduras<br/>Tortilla francesa y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   |
| <p><b>LUNES 13</b><br/>Ensalada variada<br/>Crema de boniato<br/>Lomo de cerdo en salsa con arroz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b>MARTES 14</b><br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Caldo con pelota (pasta SG y albóndigas sin alérgenos)</b><br/>Pollo al horno con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b>MIÉRCOLES 15</b><br/>Arroz a banda<br/>Rollitos de jamón york sin alérgenos con ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 16</b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG a la napolitana<br/>Salmón al horno con aroma de eneldo y brócoli salteado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>       | <p><b>VIERNES 17</b><br/>Ensalada variada<br/>Potaje de garbanzos a la mediterránea con espinacas<br/>Tortilla de patata con tomatito con hierbas provenzales<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> |
| <p><b>LUNES 20</b><br/>Ensalada variada con <b>vinagreta cítrica</b> (sin queso)<br/>Guiso de patata y verdura<br/>Merluza en salsa de puerros<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>             | <p><b>MARTES 21</b><br/>Ensalada variada<br/><b>Crema de zanahoria y naranja</b><br/>Albóndigas sin alérgenos a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                     | <p><b>MIÉRCOLES 22</b><br/>Paella Valenciana<br/><b>PLATO CUINA I INCLUSIÓ:</b><br/>Tosta SG con <b>hummus</b> y ensalada variada<br/><b>Postre de soja con topping de frutos rojos</b><br/>Pan SG</p>   | <p><b>JUEVES 23</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa de ave con fideos SG y garbanzos<br/><b>Pollo al limón</b> con champiñones salteados<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p> | <p><b>VIERNES 24</b><br/>Ensalada variada<br/>Fideuá de verduras (pasta SG)<br/>Tortilla francesa con verdura<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>   |
| <p><b>LUNES 27</b><br/>Ensalada variada<br/>Sopa marinera (fideos SG)<br/>Jamoncitos de pollo a la manzana con patatas panadera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                            | <p><b>MARTES 28</b><br/>Ensalada variada<br/>Pasta SG con bacon sin alérgenos y tomate<br/>Gallo San Pedro al limón con salteado campestre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                       | <p><b>MIÉRCOLES 29</b><br/>Ensalada variada<br/><b>PLATO ARRIBA LA CUCHARA</b><br/><b>Olleta de la Plana</b><br/>Tortilla francesa y pan SG con aceite y pimentón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  | <p><b>JUEVES 30</b><br/>Arroz a la cubana<br/>Longanizas sin alérgenos con cebollita y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>                                | <p><b>VIERNES 31</b><br/>Guiso de patata y verdura<br/>Tosta SG de pisto con nachos sin alérgenos y ensalada variada<br/>Fruta de temporada<br/>Pan SG</p>  |