

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>1</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</p> <p>Filete de bacalao a la madrileña</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales gratinadas</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Guisado de patatas con magro</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa castellana con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Croquetas de cocido</p> <p>(con carne de ave y cerdo y bechamel)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Fogonero a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con zanahoria dado</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y tortilla de pimiento. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>(con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas en salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Puchero andaluz</p> <p>(sopa de carne con garbanzos, patata y hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Fogonero a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</p> <p>Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>



Llega el calor...
¿te apetece algo fresquito?
No dejes pasar la primavera
sin aprovechar todos
los beneficios de comer
frutas de temporada
tan sanas como la ¡FRESA!
Es una exquisita
fruta de color rojo
que te refrescará
en los días más calurosos.
Puedes probarla en ensaladas,
batidos o a mordiscos...
¡Deja que forme parte
de tu comida diaria!
No lo olvides...
¡consume 5 FRUTAS Y
VERDURAS AL DÍA!

