

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 con kétchup</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>Arroz primavera</p> <p>(con hortalizas, fiambre de york y guisantes)</p> <p>Filete de bacalao a la madrileña con verduras salteadas</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pavo asado. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales con zanahoria</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>Delicias de calamar</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>11</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>Cordon Bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozada)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla española con maíz salteado</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>Espaguetis 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>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: Acelgas 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>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas en salsa de cebolla con verduras rehogadas</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>22</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>25</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>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</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>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>San Jacobo</p> <p>(fiambre de york y queso rebozado)</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!

