



## LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena

## ¿SABÍAS QUE...?

Todos los días, PAN ECO. Día 17, ¡CREMA CON INGREDIENTES ECO!

FRUTA DE TEMPORADA MAYO. Manzana, pera, fresa y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 31 de mayo celebramos... ¡EL MENÚ DEL MILENIO!

## CONSEJOS SALUDABLES

El día 3 de mayo celebramos... ¡el Día Internacional del Celiaco! Acercando esta celebración a todos nuestros comensales, os ofrecemos poder degustar un menú libre de gluten.

En casa de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

INFORMACIÓN PARA ALERGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padezcan 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.

06 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Crema de calabacín con picatostes**  
**Albóndigas en salsa con menestra de verduras**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Alcachofas y pescado azul al papillote. Fruta

13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Lentejas con hortalizas y ARROZ INTEGRAL**  
**Longanizas con pisto**  
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Croquetas tradicionales de cocido**  
con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Puré de patata y pescado azul a la naranja. Fruta

27 Lechuga, tomate, PIPAS DE GIRASOL, maíz  
**Lentejas a la riojana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Delicias de calamar**

Fruta

CENA: Puré de calabacín y maiz con hortalizas. Fruta

### MARTES

07 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO  
**Garbanzos campesinos**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta

14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Arroz a banda**  
con merluza y marisco  
**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

CENA: Judías verdes y pavo asado. Fruta

21 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO  
**Alubias de la huerta**  
con hortalizas  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco al horno. Fruta

28 Lechuga variada, tomate, atún  
**Sopa de puchero con estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

### MIÉRCOLES

08 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**ESPIRALES ECO italiana**  
con tomate y queso  
**Merluza rebozada casera**

Fruta

CENA: Ensalada mixta y lomo al horno. Fruta

15 Lechuga variada, tomate, huevo  
**Tallarines con tomate y champiñón**  
**Abadejo rebozado casero**

Fruta

CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta

22 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria  
**Arroz con pavo y verduras**  
**Filete de bacalao rebozado casero**

Fruta

CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta

29 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECO  
**Arroz primavera**  
con fiambre de york, guisantes y gambas  
**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

CENA: Menestra de verduras y brocheta de pavo. Fruta

### JUEVES

09 Lechuga, tomate, maiz, atún  
**Alubias a la castellana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta

16 Lechuga, tomate, maiz, lombarda  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia en salsa. Fruta

23 **Ensalada completa con loncha de queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro, olivas y queso  
**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

**Fruta y yogur**

Fruta

CENA: Hervido y revuelto de ajetes. Fruta

30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Tornillos carbonara**  
con leche, bacon y champiñón  
**Merluza SOSTENIBLE rebozada casera con JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y huevos cocidos. Fruta

### VIERNES

10 **Ensalada completa con loncha de queso**  
lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro, olivas y queso

**Paella alicantina**  
con pollo y magro de cerdo

**Fruta y helado**

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta

17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de verduras naturales**  
con VERDURAS ECOLÓGICAS  
**Muslo de pollo rustido con guisantes**

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

24 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo  
**Crema de garbanzos**  
con hortalizas  
**Lomo sajonia en salsa española con ZANAHORIA ECO**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

31 Snacks  
**Ensaladilla Valentina Tereshkova**  
patata, mayonesa, atún, huevo y olivas  
**Hamburguesa Apolo 11**  
de ternera y cerdo con pan de hamburguesa y kétchup  
**Brownie polvo de estrellas**

Fruta

CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta

MENÚ DEL  
MILENO

**31  
MAYO**

**SNACKS**

**ENSALADILLA VALENTINA  
TERESHKOVA**

*(patata, mayonesa, atún, huevo y olivas)*

**HAMBURGUESA APOLO 11**

*(de ternera y cerdo con pan de  
hamburguesa y kétchup)*

**BROWNIE POLVO DE ESTRELLAS**

*(con chocolate y virutas de colores)*

