

### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

### CONSEJOS SALUDABLES

La actividad física en la infancia y adolescencia genera beneficios en la salud, pero también es una oportunidad para desarrollar relaciones afectivas, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Berenjena asada y pescado blanco en salsa verde. Fruta.

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **03**  
**Cassoulet de garbanzos con hortalizas** con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta  
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco rustido. Fruta.

### MIÉRCOLES

. **04**  
**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones "sin gluten" salteados con pavo** con tomate  
Fruta y yogur  
CENA: Judías rehogadas y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta.

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**  
**Arroz con magro y hortalizas**  
**Filete de bacalao a la marinera** al horno con salsa de pescado  
Fruta  
CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta.

### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **06**  
**Crema de legumbres** con verduras  
**Pizza "sin gluten" de jamón serrano** con tomate  
Fruta  
CENA: Brócoli con bechamel y pescado blanco a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**  
**Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO** con pimiento, acelga y zanahoria  
**Cazuela de magro con ajetes** al horno  
Fruta  
CENA: Salteado de verduras y huevos cocidos con atún y mayonesa. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Macarrones "sin gluten" pomodoro** con hortalizas  
**Filete de merluza a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro  
Fruta  
CENA: Wok de verduras y filete de ternera. Fruta.

. **11**  
**Ensalada campera** con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas  
**Muslo de pollo al ajillo**  
Fruta  
CENA: Crema de puerros, cebolla y zanahoria y brocheta de pescado azul. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **12**  
**Alubias campesinas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Abadejo rebozado casero** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Champiñones al ajillo y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Hummus **13**  
**Arroz del senyoret** con pescado y marisco  
**Tortilla francesa**  
Fruta  
CENA: Sopa minestrone y pescado blanco marinado. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**  
**Crema de patata y puerro con CEBOLLA ECO**  
**Lomo al horno con tomate**  
Fruta  
CENA: Menestra de hortalizas y tortilla paisana. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **17**  
**Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca** con tomate  
**Filete de bacalao a la vizcaina** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Ensalada de canonigos y contramuslo de pollo con salsa de almendras. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **18**  
**Potaje de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de calabacín**  
Fruta  
CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa holandesa. Fruta.

. **19**  
**Ensalada tricolor** lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún  
**Arroz con pollo** con tomate, puerro y zanahoria  
Fruta y yogur natural  
CENA: Sopa cubierta y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **20**  
**Alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento  
**Alitas de pollo a la miel con maíz salteado** al horno  
Fruta  
CENA: Samosas y pescado blanco en salsa de setas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **23**  
**Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo**  
**Filete de bacalao al ajoarriero**  
Fruta  
CENA: Crema de guisantes y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **24**  
**Olleta de alubias estofadas con ZANAHORIA ECO** con zanahoria, calabacín y pimiento  
**Lomo a la jardinera** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Patatas asadas con pimentón y especias y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta.

. **25**  
**Ensalada de pasta** con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas  
**Rustidera de merluza con patata dado** al horno  
Fruta  
CENA: Verduras rehogadas y guisado de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **26**  
**Garbanzos de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas  
**Muslo de pollo a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**  
**Arroz a la cubana** con salsa de tomate  
**Tortilla de patata y cebolla**  
Fruta  
CENA: Hervido valenciano y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**  
**Alubias de la huerta** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Filete de bacalao rebozado casero** con harina de maíz  
Fruta  
CENA: Pimiento asado y muslo de pollo al horno. Fruta.

. **31**  
**Ensalada Arcoiris** lechuga, hoja de roble, piña, olivas negras y atún  
**Summer snack** Lomo con pan "sin gluten" y patatas fritas caseras  
Yogur  
CENA: Tortitas de berenjena con miel y pescado blanco al caldo corto. Fruta.



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsca  
Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **03**  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

### DIMECRES

. **04**  
**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb titot**  
amb tomaca  
Fruita i iogurt

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **05**  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
**Filet de bacallà a la marinera**  
al forn amb salsa de peix  
Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **06**  
**Crema de llegums**  
con verduras  
**Pizza "sense gluten" de pernil serrà**  
amb tomaca  
Fruita

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

### CONSELLS SALUDABLES

L'activitat física en la infància i adolescència genera beneficis en la salut, però també és una oportunitat per a desenvolupar relacions afectives, sentiments de satisfacció personal i benestar mental.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**  
**Cigrons a la jardiner amb CEBA ECO**  
amb pebrot, bleda i safanòria  
**Cassola de magre amb alls tendres**  
al forn  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**  
**Macarrons "sense gluten" pomodoro**  
amb hortalisses  
**Filet de lluç a la gallega amb BAJQUES ECO**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro  
Fruita

. **11**  
**Amanida de creïlla**  
amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives  
**Cuixa de pollastre a l'all**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **12**  
**Fesols llauradors**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Abadejo arrebossat cassolà**  
amb farina de dacsca  
Fruita

Hummus **13**  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**  
**Crema de creïlla i porro amb CEBA ECO**  
**Llom al forn amb tomaca torrada**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **17**  
**Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca  
**Filet de bacallà a la biscaïna**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **18**  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita de carabasseta**  
Fruita

. **19**  
**Amanida tricolor**  
lletuga, safanòria, remolatxe, dacsca, formatge i tonyina  
**Arròs amb pollastre**  
amb tomaca, porro i safanòria  
Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **20**  
**Fesols estofats**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Aletes de pollastre a la mel amb dacsca saltat**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **23**  
**Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot**  
**Filet de bacallà a l'ajoarriero**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **24**  
**Olleta de fesols estofats amb SAFANÒRIA ECO**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó  
**Llom a la jardiner**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

. **25**  
**Amanida de pasta**  
amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives  
**Lluç rostit amb creïlla dau**  
al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **26**  
**Cigrons de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre a la caçadora**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **30**  
**Fesols de l'horta**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsca  
Fruita

. **31**  
**Amanida Arc de Sant Martí**  
lletuga, fulla de roure, pinya, olives negres i tonyina  
**Summer snack**  
Llom amb pa "sense gluten" i creïlles casolanes fregides  
iogurt