



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**
Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**
Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**
Arroz con verduras de temporada
Filete de merluza al ajoarriero
Fruta
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**
Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

. **08**
Alubias a la vinagreta
con cebolla y pimiento
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**
Arroz con magro
Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

. **14**
Ensalada de verano
lechuga, tomate, olivas, maíz, huevo y fruta
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur natural
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**
Crema de brócoli
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**
Arroz con tomate
Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**
Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de atún
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**
Crema de patata
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **21**
Arroz con pollo
Merluza rebozada casera con patatas
Yogur
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

. **22**
Festivo

. **23**
Festivo

. **24**
Festivo

. **27**
Festivo

. **28**
Festivo

. **29**
Festivo

. **30**
Festivo

. **31**
Festivo



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

02

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO

Fruita

03

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

Arròs amb verdures de temporada

Filet de lluç a l'ajoarriero

Fruita

06

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de pèsols i pera

Cassola de magre amb hortalisses
al forn

Fruita

07

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fideuà de peix
amb fideus "sense gluten", lluç i marisc

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

08

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsà

Fruita

09

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arròs amb magre

Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita

10

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsà

Fruita

14

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, olives, dacsà, ou dur i fruita

Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca

Fruita i iogurt natural

15

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives

Crema de bròquil

Pizza "sense gluten" de perrill serrà
amb tomaca

Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Arròs amb tomaca

Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

17

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre

Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de tonyina

Fruita

20

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Crema de creïlla

Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Arròs amb pollastre

Lluç arrebossat casolà amb creïlles

iogurt

22

Festiu

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

30

Festiu