

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :							
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO
1	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Filete de bacalao en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)							<i>Filete de pavo en su jugo</i>
4	1er p	Lentejas con verduras				<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Lomo rustido en salsa de cebolla con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)							
5	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín							
	2º p	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)			<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
6	1er p	Guisado de patatas con pollo							
	2º p	Filete de bacalao al limón con ensalada (de lechuga, tomate y zanahoria)							<i>Magro con ajetes</i>
7	1er p	Paella de verduras							
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)				<i>Filete de pavo en su jugo</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)	
8	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)				<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)							<i>Pechuga de pollo al limón</i>
11	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)							
	2º p	Muslo de pollo rustido con zanahoria							
12	1er p	Cazuela de fideos "sin gluten" a la marinera (con merluza, calamar y gamba)						<i>Cazuela de fideos "sin gluten" con hortalizas</i>	
	2º p	Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)				<i>Filete de pavo al limón</i>		Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	
13	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)				<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)		<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y lombarda)</i>					
14	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Merluza al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)							<i>Lomo al horno</i>
15	1er p	Arroz con magro y verduras							
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)				<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>		Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)	

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
18	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)				Magro con ajetes		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)		
19	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								Filete de pavo a la plancha
20	1er p	Arroz con hortalizas								
	2º p	Lomo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)						Lomo al chilindrón con verduras (al horno con salsa de hortalizas)	Lomo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
21	1er p	Alubias con verduras						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y pepino)					Muslo de pollo rustido	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate y pepino)		
22	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)						Merluza al horno	Merluza a la vasca con ensalada (al horno con espárragos y guisantes; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)	Salteado de magro con hortalizas
25	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Muslo de pollo asado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)								
26	1er p	Potaje de garbanzos con verduras						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Filete de bacalao al caldo corto con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y maíz)								Lomo al horno
27	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y verduras, sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)					Filete de pavo a la plancha	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)		
28	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)								Magro con tomate
29	1er p	Festivo								
	2º p									Festivo

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2016

RICO EN FIBRA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Abril serán ECOLÓGICAS!</p> 	<p>1 Sopa juliana con fideos (sopa de VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>4 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo rustido en salsa de cebolla con ensalada (de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>5 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>6 Guisado de patatas con hortalizas (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>7 Paella de verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate y bechamel; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>8 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa a la gallega con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y ZANAHORIA ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>11 Crema de verduras naturales con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>12 Cazuela de fideos con hortalizas (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICAS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>13 Garbanzos a la jardinera (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>14 Sopa minestrone con estrellitas (sopa de VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Merluza rebozado casero con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>15 Arroz con verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y PEPINO ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>18 Guisado de patatas con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>19 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de limanda orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>20 Arroz con hortalizas (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Lomo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>21 ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>22 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>25 Crema de zanahoria con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con CEBOLLA ECOLÓGICA; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>26 Potaje de garbanzos con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>27 MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y ZANAHORIA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>28 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>¡Las verduras y hortalizas frescas del mes de Abril serán ECOLÓGICAS!</p> <p>ECÓ</p>	<p>1 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde con ensalada (al horno con ajo y perejil; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICAS y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>4 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Lomo rustido en salsa de cebolla con ensalada (de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>5 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>6 Guisado de patatas con pollo (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de tilapia a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA y TOMATE ECOLÓGICOS y dados de queso fresco) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>7 Pasta hervida</p> <p>Huevos cocidos en salsa aurora con ensalada (con tomate y bechamel; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Yogur</p>	<p>8 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la castellana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de palometa a la gallega con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>11 Crema de verduras naturales con queso (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa (al horno en salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>12 Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado y ensalada (al horno con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA y TOMATE ECOLÓGICAS y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>13 Garbanzos a la jardinera (con HORTALIZAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y LOMBARDA ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>14 Sopa de ave reina con estrellitas (de carne con gallina y huevo)</p> <p>Merluza rebozado casero con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>15 Pasta hervida</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>18 Guisado de patatas con pavo (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>19 LENTEJAS ECOLÓGICAS a la riojana (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de limanda orly con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y MAÍZ ECOLÓGICOS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>20 Pasta hervida</p> <p>Lomo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>21 ALUBIAS ECOLÓGICAS con verduras (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y dados de queso fresco)</p> <p>Yogur</p>	<p>22 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón (con VERDURAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con ensalada (al horno con huevo, espárragos y guisantes; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y LOMBARDA ECOLÓGICOS) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>
<p>25 Crema de patata (con PATATA ECOLÓGICA)</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada (al horno con CEBOLLA ECOLÓGICA; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, LOMBARDA y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>26 Potaje de garbanzos con verduras (con PATATA y VERDURAS ECOLÓGICAS) (sin zanahoria)</p> <p>Filete de tilapia a la andaluza con ensalada (rebozado casero; y ensalada de LECHUGA, TOMATE, PEPINO y MAÍZ ECOLÓGICOS)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>27 MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con TOMATE y HORTALIZAS ECOLÓGICAS)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (de LECHUGA y TOMATE ECOLÓGICOS y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama ecológica</p>	<p>28 LENTEJAS ECOLÓGICAS estofadas (con PATATA y HORTALIZAS ECOLÓGICAS, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada (al horno con HORTALIZAS ECOLÓGICAS; y ensalada de LECHUGA, TOMATE y PEPINO ECOLÓGICOS y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>

DIETA SIN ARROZ-ZANAHORIA-PLÁTANO-MANZANA MODERADA





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>4 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6 Patata y zanahoria hervida</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>7 Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>8 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>11 Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>14 Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>15 Arroz blanco al horno</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>18 Patata y zanahoria hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz hervido</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>21 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur natural</p>	<p>22 Pasta hervida</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>25 Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Filete de bacalao al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>28 Hervido de verduras (con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>29 Festivo</p>

Dieta indicada para facilitar la digestión

