

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>		1	2
<p><b>5</b></p> <p><b>Tornillos con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Lomo en salsa con judías verdes</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
	CENA: Escalivada y pollo al horno. Fruta	CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta
<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Bacalao rebozado con menestra de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de espinacas</b> (con patata y espinacas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b> (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo asado con zanahoria salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de guisantes y manzana</b></p> <p><b>Magro en salsa</b> (al horno)</p> <p>Natillas</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Fogonero en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta	CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta	CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta	CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta	CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta
<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> (de ave y cerdo con huevo)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate natural</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Garbanzos a la riojana</b> (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con pavo y verduras</b></p> <p><b>Delicias de calamar con guisantes rehogados</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Lomo adobado en salsa</b> (al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro)</p> <p><b>Macarrones boloñesa</b> (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>
CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta	CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta	CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta	CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta	CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta
<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la castellana</b> (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Chispas de merluza con berenjena asada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Salchichas con salsa de cebolla</b> (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales italiana</b> (con tomate y queso)</p> <p><b>Filete de bacalao al ajo y perejil con judías verdes</b> (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Empanada casera de pollo</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta	CENA: Judías verdes y pescado azul a la naranja. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta	CENA: Sémola y tortilla de berenjena. Fruta	CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta



**CONSEJOS SALUDABLES**

**CONSEJOS SALUDABLES:** Os recomendamos consumir fruta y verdura de temporada ya que son más saludables, más sabrosas y más ecológicas. Este mes podemos aprovechar con la fruta de temporada con las ricas fresas, naranjas o las frambuesas; y consumir verduras como el calabacín, la berenjena o el brócoli, ya que estamos en su temporada de recolección y su mejor época de consumo.