



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de zanahoria y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>
<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Vichyssoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave reina con estrellitas</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria dado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos</p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p>(rebozado)</p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza a la vasca con guisantes</p> <p>(al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta</p>
<p>30</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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>	<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL:</p> <p>Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>		

¡Qué el ritmo no pare!
La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
¿y por qué lo recomendará?
¡Porque es SALUD!
Y no sólo salud física, ya que forlance tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
Ya sabes... disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!

