

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA

Ensalada de los Alpes

(ensalada con encurtidos)

Crema Leipziger

(crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria)

Longanizas Bávaras con chucrut

(al horno)

Yogur Hansel y Gretel

(yogur artesano)



ABJota, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



FEBRER

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

Crema Leipziger
(crema típica alemanya amb pésols, fesols, api i safanòria)

Llonganisses Bavareses amb chucrut
(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.





SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

lunes

Lechuga, remolacha, olivas
Crema arcoiris
crema de zanahoria y remolacha
Hamburguesa de coliflor y queso
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena.
Fruta

09

Lechuga, maíz, olivas
Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la
naranja. Fruta

16

Lechuga, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa
de pescado. Fruta

23

Lechuga, maíz, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido.
Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz
Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa
de queso. Fruta

10

Lechuga, zanahoria, pepino
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias
Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y revuelto de
calabacín. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones gratinados con salsa boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fiambre de pavo y queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado
blanco al ajillo. Fruta

24

Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones a la siciliana
pisto de verduras, aceitunas negras y
tomate
Pollo deshuesado a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y
tortilla de atún. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda
 Potaje de garbanzos con verduras
con patata, zanahoria y calabacín
Lacón en aceite de oliva
Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y sepia
guisada. Fruta

11

Lechuga, lombarda, olivas
Alubias de la huerta
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pollo deshuesado con manzana al horno y grill de tomate
al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido Valenciano y pescado
blanco encebollado. Fruta

18

Lechuga, pepino, zanahoria
 Polleta de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Verduras gratinadas y pollo
asado. Fruta

25

Ensalada con encurtidos
Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos
 Crema Leipziger
crema típica alemana con guisantes, judías,
apio y zanahoria
 Longanizas con chucrut
al horno con salsa de cebolla y col
Fruta de temporada

CENA: Consomé y pescado azul al horno.
Fruta

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Panaché de verduras
Tortilla de pimiento
Fruta de temporada

CENA: Menestra rehogada y gulash de
pavo. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y
queso
Albóndigas de merluza en salsa
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pollo en
salsa de puerros. Fruta

19

Lechuga, tomate, maíz
Crema de brócoli
con verduras
Guisado de magro en salsa
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con
hummus. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz de invierno con setas y zanahoria
Rustidera de abadejo
al horno con patata dado
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y guiso de
magro. Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas
 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras
con patata, cebolla, pimiento y zanahoria
Cazuela de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado
azul al curry. Fruta

13

Lechuga, remolacha, olivas
 Garbanzos a la hortelana
con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y boquerón en
tempura. Fruta

20

Lechuga, remolacha, olivas
Arroz con salsa de tomate
 Salmón en salsa de puerros
al horno
Fruta de temporada

CENA: Lomo al horno con patata
especiada. Fruta

27

Lechuga, zanahoria, remolacha
 Garbanzos viudos
con verduras
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de
boniato. Fruta



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives
Crema arc de Sant Martí
crema de pastanaga i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

dilluns

Lletuga, dacs, olives
Vichysoisse tradicional
crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

dilluns

Lletuga, safanòria, olives
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

dilluns

Lletuga, dacs, olives
Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç al vapor
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, dacs
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fiambre de titot i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

dimarts

Lletuga, llombarda, dacs
Macarrons a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca
Pollastre desossat a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i carabasseta
Lacó en oli d'oliva
Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

dimecres

Lletuga, llombarda, olives
Fesols de l'horta
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pollastre desossat amb poma al forn i grill de tomàquet
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

dimecres

Lletuga, cogombre, safanòria
Polleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i pollastre a l'ast. Fruita

dimecres

★ **Ensalada amb adobats**
Encisam, carlota, olives i adobats
★ **Crema Leipziger**
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, apl i carlota
★ **Llonganisses amb chucrut**
al forn amb salsa de ceba i col
Fruita de temporada

SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Panatxé de verdures
Truita de pebrot
Fruita de temporada

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge
Mandonguilles de lluç en salsa
al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, dacs
Crema de bròquil
amb verdures
Guisat de magre amb salsa
al forn amb verdures
Fruita de temporada

SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives
LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Cigrons a l'hortolana
amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, remolatxa
Cigrons vidus
amb verdures
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 02 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Macarrones integrales a la italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 04 Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 05 Arroz con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 06 Lentejas con sofrito de verduras Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 10 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 11 Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12 Macarrones toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 13 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 16 Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 17 Macarrones salteados con hortalizas con tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 19 Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 20 Arroz blanco al horno Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Lentejas campesinas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema de zanahoria Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26 Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 27 Garbanzos viudos con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives 02 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs 03 Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda 04 Potatge de cigrons amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 05 Arròs en verdres Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives 06 Llenties amb sofregit de verdres Cassola de titot amb verdres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives 09 Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre 10 Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives 11 Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 12 Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 13 Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives 16 Llenties a la jardineria amb verdres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 17 Macarrones saltats amb hortalisses amb tomaca Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria 18 Olleta de fesols estofades amb verdres Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs 19 Crema de bròquil amb verdres Magre en salsa al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 20 Arròs blanc al forn Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives 23 Llenties camperoles amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacs 24 Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	25 Ensalada amb adobats Encisam, carlota, olives i adobats Crema de safanòria Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 26 Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 27 Cigrons vidus amb verdres Truita francesa Fruita de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰² Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Macarrones integrales a la italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁴ Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁵ Arroz con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁶ Lentejas con sofrito de verduras Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁰ Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹¹ Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹² Macarrones toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁶ Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁷ Macarrones salteados con hortalizas con tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁸ Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ¹⁹ Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ²⁰ Arroz con salsa de tomate ³ Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Lentejas campesinas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁴ Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	★ Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema de zanahoria Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁶ Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁷ Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, remolatxa, olives
Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa

Hamburguesa d'au amb samfaina
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, dacsà
Macarrones integrales a la italiana
amb tomaca

Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, llombarda
Potatge de cigrons
amb hortalisses

Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs en verdura
Cuixa de pollastre rostit
al forn

Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Llenties amb sofregit de verdura

Cassola de titot amb verdura
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacsà, olives
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro

Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, cogombre
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies

Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives
Fesols de l'horta
amb hortalisses

Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses

Filet d'lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives
Cigrons a l'hortelana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives
Llenties a la jardinera
amb verdura

Pit de pollastre a l'all
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Macarrones saltats amb hortalisses
amb tomaca

Llom torrat
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, safanòria
Olleta de fesols estofats
amb verdura

Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, dacsà
Crema de bròquil
amb verdura

Magre en salsa
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives
Arròs amb salsa de tomaca

Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, dacsà, olives
Llenties camperoles
amb hortalisses

Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacsà
Macarrons siciliana
albergínia, verdura, olives negres

Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada

★ **Ensalada amb adobats**
Encisam, carlota, olives i adobats

Crema de safanòria
Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria

Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa
Cigrons vidus
amb verdura

Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

eco Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.

✓ Pescado sostenible

3 Fuente de omega 3

🌙 Sugerencia CENA

★ Dia menú temático



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **02**

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Pechuga de pollo con pisto asado
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

martes

Lechuga, tomate, maíz **03**

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **04**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**

Arroz con verduras

Muslo de pollo rustido
al horno

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **06**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Cazuelita de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **09**

Vichysoise tradicional
crema de patata y puerro

Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino **10**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **11**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas **13**

Salteado de verduras con quinoa

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Pechuga de pollo al ajillo
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **17**

Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
con tomate

Lomo asado
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **18**

Salteado de verduras con quinoa

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz **19**

Crema de brócoli
con verduras

Magro en salsa
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas **20**

Arroz con salsa de tomate

3 Salmón en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **23**

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)

Filete de merluza en salsa de cebolla
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Macarrones "sin gluten" siciliana
berenjena, verdura, aceitunas negras

Alitas de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **25**

Crema de zanahoria

Magro con salsa de tomate casera
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Arroz de invierno con setas y zanahoria

Rustidera de abadejo
al horno con patata dado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **27**

Salteado de verduras con quinoa

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns

Lletuga, remolatxa, olives ⁰²
Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa
Pit de pollastre amb samfaina torrada
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

dimarts

Lletuga, tomaca, dacs ⁰³
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁴
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita de creïlla i ceba
Fruita de temporada

dijous

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ⁰⁵
Arròs en verdures
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita de temporada

divendres

Lletuga, safanòria, olives ⁰⁶
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, dacs, olives ⁰⁹
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, cogombre ¹⁰
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, olives ¹¹
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹²
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives ¹³
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, olives ¹⁶
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a l'all
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹⁷
Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses
amb tomaca
Llom torrat
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁸
Saltat de verdures amb quinoa
Truita de creïlles
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, dacs ¹⁹
Crema de bròquil
amb verdures
Magre en salsa
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, remolatxa, olives ²⁰
Arròs amb salsa de tomaca
³**Salmó en salsa de porros**
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, dacs, olives ²³
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet de lluç amb salsa de ceba
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, llombarda, dacs ²⁴
Macarrons "sense gluten" siciliana
albergínia, verdura, olives negres
Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, safanòria ²⁵
Crema de safanòria
Magre amb salsa de tomaca casolana
al forn
Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ²⁶
Arròs d'hivern amb bolets i safanòria
Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau
Fruita de temporada

Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁷
Saltat de verdures amb quinoa
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Macarrones hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Yogur natural	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Arroz hervido Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Macarrones hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Macarrones hervida Fiambre de york y queso Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Macarrones hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Yogur natural	Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temático

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Crema de creïlla Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Macarrons bollida Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Pernil dolç i formatge logurt natural	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada
Crema de safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Arròs bollit Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Macarrons bollida Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada
Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Macarrons bollida Pernil dolç i formatge Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Arròs blanc al forn Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada
Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Macarrons bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn logurt natural	Arròs bollit Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

02 Lechuga, remolacha, olivas
Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha
Hamburguesa de ave con pisto
al horno
Fruta de temporada

martes

03 Lechuga, tomate, maíz
Patata y zabañoria hervida
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

miércoles

04 Lechuga, zanahoria, lombarda
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta de temporada

jueves

05 Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de legumbres
de garbanzos con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta de temporada

viernes

06 Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas con sofrito de verduras
Cazuelita de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

09 Lechuga, maíz, olivas
Vichysoise tradicional
crema de patata y puerro
Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta de temporada

10 Lechuga, zanahoria, pepino
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias
Fruta de temporada

11 Lechuga, lombarda, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Patata y zabañoria hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

13 Lechuga, remolacha, olivas
Garbanzos a la hortelana
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

16 Lechuga, zanahoria, olivas
Lentejas a la jardinera
con verduras
Pechuga de pollo al ajillo
al horno
Fruta de temporada

17 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Patata y zabañoria hervida
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta de temporada

18 Lechuga, pepino, zanahoria
Olleta de alubias estofadas
con verduras
Tortilla de patata
Fruta de temporada

19 Lechuga, tomate, maíz
Crema de brócoli
con verduras
Magro en salsa
al horno
Fruta de temporada

20 Lechuga, remolacha, olivas
Alubias de la huerta
con hortalizas
Salmón en salsa de puerros
al horno
Fruta de temporada

23 Lechuga, maíz, olivas
Lentejas campesinas
con hortalizas
Filete de merluza en salsa de cebolla
al horno
Fruta de temporada

24 Lechuga, lombarda, maíz
Patata y zabañoria hervida
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

25 Ensalada con encurtidos
Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos
Crema de zanahoria
Longanizas de ave con salsa de tomate
al horno
Fruta de temporada

26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Lentejas a la jardinera
con verduras
Rustidera de abadejo
al horno con patata dado
Fruta de temporada

27 Lechuga, zanahoria, remolacha
Garbanzos viudos
con verduras
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives 02 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs 03 Creilla i safanòria bollida Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda 04 Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creilla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria 05 Crema de llegums de cigrons amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives 06 Llenties amb sofregit de verdures Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives 09 Vichysoise tradicional crema de creilla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre 10 Potatge de cigrons amb hortalisses Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives 11 Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 12 Creilla i safanòria bollida Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 13 Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives 16 Llenties a la jardinera amb verdures Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 17 Creilla i safanòria bollida Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria 18 Olleta de fesols estofades amb verdures Truita de creilles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs 19 Crema de bròquil amb verdures Magre en salsa al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives 20 Fesols de l'horta amb hortalisses Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives 23 Llenties camperoles amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacs 24 Creilla i safanòria bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Ensalada amb adobats Encisam, carlota, olives i adobats 25 Crema de safanòria Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 26 Llenties a la jardinera amb verdures Rustidera de abadejo al forn amb creilla dau Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa 27 Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

Lechuga, remolacha, olivas **02**

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de ave con pisto
al horno

Fruta de temporada

martes

Lechuga, tomate, maíz **03**

Macarrones integrales a la italiana
con tomate

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, lombarda **04**

Potaje de garbanzos
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Fruta de temporada

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**

Crema de espinacas

Muslo de pollo rustido
al horno

Fruta de temporada

viernes

Lechuga, zanahoria, olivas **06**

Lentejas con sofrito de verduras

Cazuelita de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **09**

Crema de espinacas

Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino **10**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **11**

Alubias de la huerta
con hortalizas

Muslo de pollo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **12**

Macarrones toscana
con tomate y hortalizas

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas **13**

Garbanzos a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **16**

Lentejas a la jardinera
con verduras

Pechuga de pollo al ajillo
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **17**

Macarrones salteados con hortalizas
con tomate

Lomo asado
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **18**

Olleta de alubias estofadas
con verduras

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz **19**

Crema de brócoli
con verduras

Magro en salsa
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, olivas **20**

Crema de espinacas

Salmón en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas **23**

Lentejas campesinas
con hortalizas

Filete de merluza en salsa de cebolla
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz **24**

Macarrones siciliana
berenjena, verdura, aceitunas negras

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

Ensalada con encurtidos
Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos

Crema de espinacas

Longanizas de ave con salsa de tomate
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Arroz de invierno con setas y zanahoria

Rustidera de abadejo
al horno con patata dado

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha **27**

Garbanzos viudos
con verduras

Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Crema d'espínacs Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Llenties amb sofregit de verdures Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Crema d'espínacs Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Llenties a la jardinera amb verdures Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrones saltats amb hortalisses amb tomaca Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Olleta de fesols estofades amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil amb verdures Magre en salsa al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Crema d'espínacs Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Llenties camperoles amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsà Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Ensalada amb adobats Encisam, carlota, olives i adobats Crema d'espínacs Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰² Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Macarrones "sin gluten" hervida Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁴ Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁵ Arroz blanco al horno Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁶ Hervido valenciano amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁰ Arroz hervido Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹¹ Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹² Macarrones "sin gluten" hervida Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁶ Hervido valenciano amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁷ Macarrones "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁸ Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ¹⁹ Crema de brócoli con verduras Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ²⁰ Arroz blanco al horno Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Hervido valenciano amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁴ Macarrones "sin gluten" hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ²⁵ Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁶ Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁷ Garbanzos viudos con verduras Tortilla española Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteína vegetal
- Dià susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dià menú temàtic

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Macarrons "sense gluten" bollida Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs blanc al forn Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs bollit Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Macarrons "sense gluten" bollida Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Macarrons "sense gluten" bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Olleta de fesols estofades amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs Crema de bròquil amb verdures Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Arròs blanc al forn Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacs Macarrons "sense gluten" bollida Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs Arròs bollit Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰² Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo con pinto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁴ Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁵ Arroz con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁶ Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Salteado de verduras con quinoa Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁰ Arroz hervido Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹¹ Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹² Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁶ Verduras asadas Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁷ Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁸ Guisantes rehogados con cebolla Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ¹⁹ Salteado de verduras con quinoa Calabacín rehogado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ²⁰ Arroz con salsa de tomate ³ Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Verduras salteadas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁴ Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ²⁵ Salteado de verduras con quinoa Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁶ Arroz de invierno con setas y zanahoria Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁷ Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives Saltat de verdures amb quinoa Pit de pollastre amb samfaina torrada al forn amb hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Samfaina de verdures amb guarnició d'arros amb tomaca i hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs en verdures Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Saltat de verdures amb quinoa Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs bollit Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arros Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses Filet d lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Verdures torrades Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrons "sense gluten" saltats amb hortalisses amb tomaca Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Pésols ofegats amb ceba Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsca Saltat de verdures amb quinoa Carabasseta ofegada Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Arròs amb salsa de tomaca Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacsca, olives Verdures saltades Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsca Macarrons "sense gluten" siciliana albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Saltat de verdures amb quinoa Magre amb salsa de tomaca casolana al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas 02 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 03 Macarrones "sin gluten" hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda 04 Pisto de verduras con guarnición de arroz con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 05 Arroz blanco al horno Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 06 Salteado de verduras con quinoa Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 09 Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 10 Arroz hervido Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 11 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12 Macarrones "sin gluten" hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 13 Crema de espinacas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 16 Crema de champiñón Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 17 Macarrones "sin gluten" hervida Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 18 Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz 19 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas 20 Arroz blanco al horno Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas 23 Crema de espinacas Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 24 Macarrones "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 25 Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 27 Salteado de verduras con quinoa Tortilla francesa Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Macarrons "sense gluten" bollida Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda Samfaina de verdures amb guarnició d'arros amb tomaca i hortalisses Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs blanc al forn Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives Saltat de verdures amb quinoa Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs bollit Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrons "sense gluten" bollida Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Crema d'espinacs Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives Crema de xampinyó Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrons "sense gluten" bollida Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives Arròs blanc al forn Filet d'abadejo al vapor Fruita de temporada
Lletuga, dacsà, olives Crema d'espinacs Filet d lluç al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacsà Macarrons "sense gluten" bollida Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria Crema de safanòria Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs bollit Filet d'abadejo al caldo curt al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa Saltat de verdures amb quinoa Truita francesa Fruita de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, remolacha, olivas ⁰² Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ⁰³ Macarrones integrales a la italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda ⁰⁴ Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁵ Arroz con verduras Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰⁶ Lentejas con sofrito de verduras Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ⁰⁹ Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁰ Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas ¹¹ Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹² Macarrones toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ¹³ Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁶ Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹⁷ Macarrones salteados con hortalizas con tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁸ Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz ¹⁹ Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, olivas ²⁰ Arroz con salsa de tomate ³ Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, maíz, olivas ²³ Lentejas campesinas con hortalizas Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz ²⁴ Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	²⁵ Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema de zanahoria Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²⁶ Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha ²⁷ Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, remolatxa, olives ⁰² Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Hamburguesa d'au amb samfaina al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs ⁰³ Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, llombarda ⁰⁴ Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ⁰⁵ Arròs en verdres Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, olives ⁰⁶ Llenties amb sofregit de verdres Cassola de titot amb verdres al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives ⁰⁹ Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogombre ¹⁰ Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, olives ¹¹ Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹² Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Filet d'lluç a la llima al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ¹³ Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, olives ¹⁶ Llenties a la jardineria amb verdres Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ¹⁷ Macarrones saltats amb hortalisses amb tomaca Llom torrat al forn Fruita de temporada	Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁸ Olleta de fesols estofades amb verdres Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, dacs ¹⁹ Crema de bròquil amb verdres Magre en salsa al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, olives ²⁰ Arròs amb salsa de tomaca ³ Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada
Lletuga, dacs, olives ²³ Llenties camperoles amb hortalisses Filet de lluç amb salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, llombarda, dacs ²⁴ Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	²⁵ Ensalada amb adobats Encisam, carlota, olives i adobats Crema de safanòria Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacs ²⁶ Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa ²⁷ Cigrons vidus amb verdres Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes probamos un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos. ¿Te apetece?

Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!