



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino ⁰² Crema arcoíris con picatostes de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas ⁰³ 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	Lechuga, remolacha, maíz ⁰⁴ Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta	⁰⁵ Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⁰⁶ Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Pollo rustido al limón al horno Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta
Lechuga, lombarda, olivas ⁰⁹ Sopa cubierta con letras de ave y cerdo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria ¹⁰ Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ¹¹ Vichysoisse con picatostes caseros 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	Lechuga, remolacha, maíz ¹² Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta	Lechuga, tomate, olivas ¹³ Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta
Lechuga, tomate, maíz, olivas ¹⁶ Crema de brócoli con picatostes Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁷ LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha ¹⁸ Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta	¹⁹ Ensalada valenciana con atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo, cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta	Lechuga, lombarda, maíz ²⁰ Olleta de alubias con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta
Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz ²³ Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino ²⁴ Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta	²⁵ ★ Ensalada de los Alpes con encurtidos ★ Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria ★ Longanizas Bávaras con Chucrut al horno con salsa de cebolla ★ Yogur Hansel y Gretel yogur artesano CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²⁶ Arroz caldoso de invierno con setas con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verdura de temporada al horno CENA: Ensalada crujiente y guiso de magro. Fruta	Lechuga, maíz, olivas ²⁷ Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera.

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

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

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, llombarda, cogombre ⁰²
Crema arc de Sant Martí amb crostons
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ⁰³
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁴
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

⁰⁵
Amanida completa amb fruita
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
logurt
SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives ⁰⁶
Llenties ECO amb sofregit de verdures
amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta
Pollastre rostit a la llima
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ⁰⁹
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc
Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ¹⁰
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, ¹¹
dacsa
Vichysoise amb crostons casolans
crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Remolatxa i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ¹²
Cigrons juliana
amb hortalisses
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, tomaca, olives ¹³
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁶
Crema de bròquil amb crostons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁷
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa ¹⁸
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'est. Fruita

¹⁹
Amanida variada amb tonyina
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc, ceba i tomaca
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa ²⁰
Olleta de fesols
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, ²³
dacsa
Estofat de llentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc
Aletes de pollastre empanat amb verdures a la provençal
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

²⁵
★ **Amanida dels Alps**
amb envinagrats
★ **Crema Leipziger**
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, aplí i safanòria
★ **Llonganisses Bavareses amb Chucrut**
al forn amb salsa de ceba
★ **Yogurt Hansel i Gretel**
SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Yogurt artesà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ²⁶
llombarda
Arròs caldós d'hivern amb bolets
amb ceba, safanòria i porro
Abadejo rostit amb verdura de temporada
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁷
Guiso de garbanzos
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera.

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

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

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA

Ensalada de los Alpes
(ensalada con encurtidos)

**Crema Leipziger con
picatostes**
(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

FEBRER

irco
alimentar cuidando

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

**Crema Leipziger
amb crostons**
(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.



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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise con picatostes Pollo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli con picatostes Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo, salsa de tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger con picatostes crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas de ave con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha Hamburguesa de falafel Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Salteado de lentejas con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patatas encebolladas Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana Arroz con verduras Gelatina	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Salteado de lentejas con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise con picatostes Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli con picatostes Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Ensalada valenciana SIN ATÚN Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Patatas panadera Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Hamburguesa de falafel al horno Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	3 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta de temporada	4 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta de temporada	5 Triturado de merluza con patata y hortalizas Yogur	6 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada
9 Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta de temporada	10 Triturado de alubias con patata y hortalizas Fruta de temporada	11 Triturado de lomo con patata y hortalizas Fruta de temporada	12 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta de temporada	13 Triturado de salmón con patata y hortalizas Fruta de temporada
16 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	17 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta de temporada	18 Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta de temporada	19 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	20 Triturado de alubias con patata y hortalizas Fruta de temporada
23 Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta de temporada	24 Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	25 Triturado de lomo con patata y hortalizas Yogur artesano	26 Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta de temporada	27 Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

EL ACEITE UTILIZADO PARA
TODAS LAS ELABORACIONES
SERÁ ACEITE DE OLIVA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Garbanzos salteados con tomate Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Salteado de lentejas con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patatas encebolladas Fruta permitida	Ensalada completa con fruta SIN ATÚN Arroz con verduras Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Quinoa salteada con verduras Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Salteado de lentejas con verduras Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Quinoa salteada con verduras Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Pisto asado Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Champiñones al ajillo Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Quinoa salteada con verduras Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta permitida	Ensalada valenciana SIN ATÚN Macarrones ECO con verduras y salsa de tomate Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Patatas panadera Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Quinoa salteada con verduras Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta permitida	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Garbanzos salteados con tomate Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Patatas encebolladas Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 19 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con estremitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta 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!!