

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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 1105/2011,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.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

1

Festivo

2

SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Vichysoise y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo
Putxero completo
con garbanzos, magro, pollo, patata y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Lentejas ECO con boniato asado
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta

Hummus con nachos
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con picatostes
Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Cassoulet de alubias con hortalizas
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Chips vegetales caseros
Crema bretona con crujiente de pan
con alubias blancas y hortalizas
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
lomo sajonia al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Coditos toscana
con hortalizas
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta

Ocaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras
Canelones Salvatore
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Torta Margherita

CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro
Longanizas al horno con salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	2.5g

dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa 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.

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

Festiu

2

Festiu

5

Festiu

6

Festiu

07

Lletuga, safanòria, olives
Macarrones al pesto d'alfàbega
amb tomaca

08

Lletuga, safanòria, dacsa
OLLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses

09

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de pastanaga i remolatxa amb crostons
amb hortalisses

12

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Sopa de picada amb lletres
d'aigua amb ou

Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verduretes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Cigrons juliana
amb hortalisses

Truita de formatge

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita

13

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives
Amanida multicolor amb tonyina
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
logurt

14

Xips vegetals casolans
Crema bretona amb crujent de pa
amb fesols blancs i hortalisses

Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima
llom saxònica al forn

15

Fruita de temporada
 SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita

19

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca

Truita d'espinacs

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Llentilles ECO amb moniat rostit

Bacallà arrebousat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita

20

Lletuga, cogombre, safanòria
Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada amb crostons

Aletes de pollastre rostides

Fruita de temporada

26

Lletuga, safanòria, olives
Sopa de putxero amb fideus
d'aigua amb ou

Putxero complet
amb cigrons, magre, pollastre, creïles i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita

Hummus amb natxos
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses

Filet d'abadejo amb amanida d'all i julivert

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniat i verdures. Fruita

27

Lletuga, remolatxa, dacsa
Cassoulet de fesols amb hortalisses

Llom adobat en salsa espanyola

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

Fruita de temporada

28

Lletuga, cogembre, safanòria
Ocaccià del xef
Crema de verdures a la italiana
amb verdures i olives negres

Canelons Salvatore

amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Coca Margherita

SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

SOPAR: Milfolles d'albergínia i tomàquet i torrada amb ou i remenat. Fruita

29

Lletuga, cogembre, safanòria
Estofat de llentilles llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

30

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

Moure's, correr i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sà. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

Ingrediente ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Castronomia local

Sugerencia CENA

Proteïna vegetal

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	23.8g	2.5g

ENERO ENERGÍA AL PLATO

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana



(con verduras y aceitunas negras)

Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

Torta Margherita (coca casera de llanda)



ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.

GENER ENERGIA AL PLAT

Focaccia del xef

Crema de verdures a la italiana



(amb verdures i olives negres)

Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc,
tomaca i formatge)

Coca Margherita (coca casolana de llanda)



ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.

menú

MENÚ NO CERDO-VACA

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con picatostes con alubias Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con picatostes Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pollo guisado Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo en salsa española Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ VEGETARIANO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ TRITURADO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta de temporada
12	13	14	Triturado de pollo con patata y hortalizas Yogur	Triturado de alubias con patata y hortalizas Fruta de temporada
Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de pollo con patata y hortalizas Yogur	Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta de temporada	16
19	20	21	22	23
Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de merluza con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Triturado de pollo con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de abadejo con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de lomo con patata y hortalizas Fruta de temporada	Triturado de pollo con patata y hortalizas Yogur	Triturado de lentejas con patata y hortalizas Fruta de temporada

SABÍAS QUE

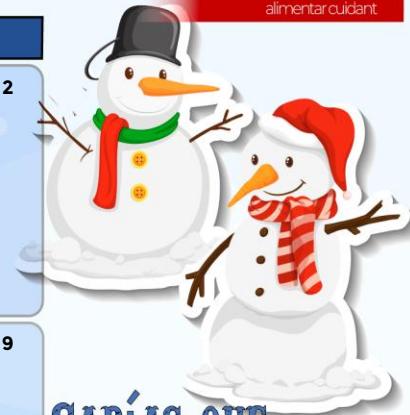
CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-PIPAS DE GIRASOL-KIWI-MENÚ VEGETARIANO

ENERO 26



SABÍAS QUE

**EL ACEITE UTILIZADO PARA
TODAS LAS ELABORACIONES
SERÁ ACEITE DE OLIVA**

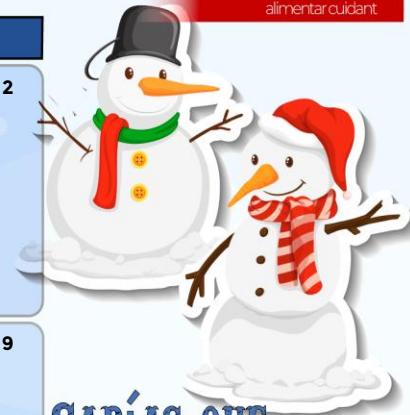
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-HUEVO CRUDO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Sopa de ave con letras Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fruta de temporada	6 Garbanzos juliana con verduras Lechuga, tomate, lombarda Fruta de temporada	7 Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva Lechuga, zanahoria, olivas	8 Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, maíz	1 Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada Lechuga, tomate, lombarda
12 Merluza guisada con patatas Fruta de temporada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	13 Tortilla de queso Fruta de temporada Lechuga, tomate, lombarda	14 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur Lechuga, pepino, zanahoria	15 Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada Chips vegetales caseros	16 Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta de temporada Hummus de garbanzos con pan
19 Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	20 Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada Lechuga, tomate, lombarda	21 Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria	22 Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas	23 Garbanzos con calabaza, coco y cilantro al horno Fruta de temporada Lechuga, maíz, olivas
26 Sopa de ave con fideos Fruta de temporada Lechuga, zanahoria, olivas	27 Arroz con verduras Fruta de temporada Hummus de garbanzos con pan	28 Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada Lechuga, maíz, remolacha	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita Fruta de temporada	30 Estofado de lentejas campesinas al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada Lechuga, pepino, zanahoria
Pollo guisado Fruta de temporada	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lomo en salsa española Fruta de temporada		Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

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:



POSTRES

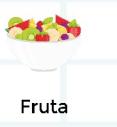
Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



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 enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, manzana, mandarina 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 la crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar.
→ ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!