

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE

ENERO 2026

irco
alimentar cuidant.

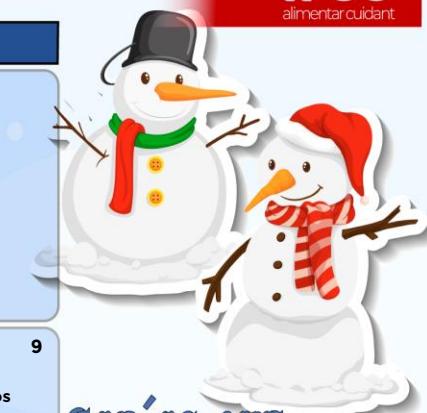
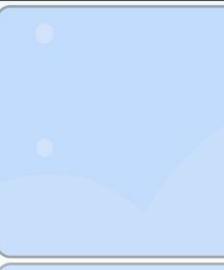
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Hummus con pan
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada
Albóndigas en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Ensalada multicolor con queso
Arroz a banda
con pescado
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz
Espirales a la provenza
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, zanahoria
Alubias con verduras especiadas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Arroz con salsa de tomate
Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Garbanzos con verduras
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas
Crema de brócoli
Alitas de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Olleta alicantina
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis salteados con hortalizas
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha
LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz
Sopa de ave con letras
Cocido completo
con huevo
Fruta de temporada

Hummus de boniato con pan
Arroz viudo con verduras de temporada
Rustidura de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo
Fruta de temporada

Focaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
Macarrones salteados con pollo
con olivas negras
Yogur de la Nonna
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Alubias estofadas
Tortilla de patata
con hortalizas
Fruta de temporada