

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-HUEVO

ENERO 2026

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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

Pollo en salsa
con salsa de tomate
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate
Longanizas de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

LENTEJAS ECO con boniato rojo fresco
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Zanahoria, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
sin queso

Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, olivas
Garbanzos de la huerta
con hortalizas

Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano
sin queso
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
sin huevo

Muslo de pollo a la portuguesa
al horno con patata y salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta de temporada

Garbanzos con verduras
Alitas de pollo con patatas fritas

Fruta de temporada

Crema de brócoli
Alitas de pollo con patatas fritas

Fruta de temporada

Macarrones "sin gluten" a la provenza
sin queso

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

Alubias con verduras especiadas
Tosta de pan con jamón serrano
Fruta de temporada

Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Fruta de temporada

Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas
Focaccia del chef

Fruta de temporada

Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

Alitas de pollo con patatas fritas
Alubias estofadas

Fruta de temporada

Alitas de pollo con patatas fritas
Tosta de pan con jamón serrano
Fruta de temporada

Rustidela de merluza
al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

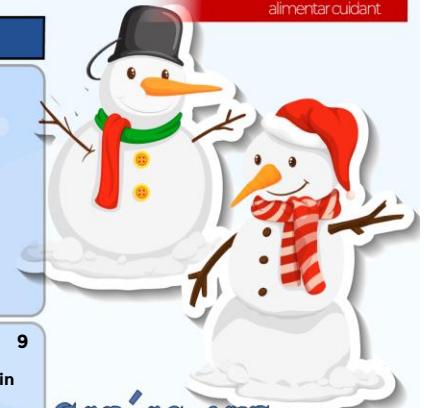
Fruta de temporada

Cocido completo
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo

Fruta de temporada

Alitas de pollo con patatas fritas
Alubias estofadas

Alitas de pollo con patatas fritas
Tosta de pan con jamón serrano
Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES