

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES-
MANZANA-PERA

ENERO 2026

irco
alimentar cuidant.

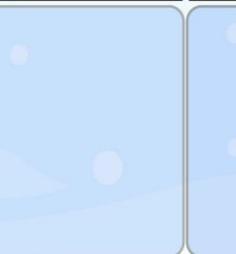
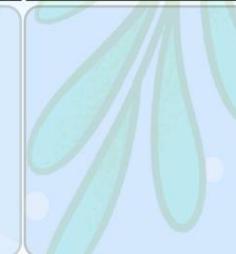
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

5

6

7

8

9

Lechuga, tomate, maíz

Hervido valenciano

sin judía verde

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada

Pollo en salsa

con salsa de tomate
Fruta de temporada permitida

Lechuga, remolacha, pepino

Arroz con salsa de tomate

sin judía verde

Longanizas de ave en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

Hervido valenciano

sin judía verde

Filete de abadejo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha

Hervido valenciano

sin judía verde

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta de temporada permitida

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

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

Lechuga, tomate, olivas
Verduras salteadas con guarnición de arroz

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

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

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

Lechuga, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" a la provenza
con tomate y hortalizas, sin queso

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

Lechuga, lombarda, zanahoria
Arroz con verduritas

Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta de temporada permitida

Lechuga, tomate, lombarda
Verduras salteadas con guarnición de arroz

Tortilla de calabacín

Lechuga, zanahoria, maíz
Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas
con queso

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

Lechuga, pepino, olivas

Crema de brócoli

sin crostones

Alitas de pollo con patatas fritas

Fruta de temporada permitida

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas

Arroz viudo con verduras de temporada

al horno con patata, cebolla y pimiento rojo

Rustidela de merluza

Fruta de temporada permitida

Fruta de temporada permitida

Lechuga, pepino, olivas

Focaccia del chef

con olivas negras

Crema de verduras a la italiana

con tomate y queso gratinado

Yogur de la Nonna

Lechuga, pepino, olivas

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo

con tomate y queso gratinado

Tortilla de patata

Fruta de temporada permitida

Fruta de temporada permitida