

# menú

Febrero 2025



## MENÚ PATACONA

Menu autonoma

### lunes

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema arcoíris**  
de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Lentejas con sofrito de verduras**

**3 Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

**CENA:** Crema de zanahoria con picatostes y revuelto de cebolla. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Crema de guisantes y pera**

**Solomillo de pollo empanado con colinesas casera**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**3 Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**  
al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta

### martes

Humus con nachos

**Macarrones italiana**  
con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

**CENA:** Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**Sopa cubierta con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo

**Fricandó de ave**  
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

**Sopa de picadillo con fideos**  
de ave y cerdo con huevo

**Cazuela de magro en salsa**  
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema mediterránea con queso**  
con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**  
al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta

### miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas

**5 LENTEJAS ECO a la jardinera**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

**CENA:** Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

**Crema de calabaza**

**Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón**  
al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Verduras en tempura y falafel al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**19 Ensalada completa con fruta**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

**Macarrones ECO a la amariticana**  
con bacon, tomate y queso

Yogur

**CENA:** Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidura de abadejo**  
al horno con verduras

Fruta de temporada

**CENA:** Pizzas caseras. Fruta

### jueves

**6 Ensalada valenciana con atún**  
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

Yogur

**CENA:** Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

**13 Arroz de montaña**  
con magro

**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**  
al horno

Fruta de temporada

**CENA:** Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

**20 Olla de la plana**  
alubias, chorizo y hueso de jamón

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

**CENA:** Ensalada de col y manzana. Longanizas vegetales. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

**27 Primaveras de oriente**  
Pollo de primavera con verduras estofadas juliana

**Pad Thai Tailandés**  
con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas

Flan del dragón

Flan de vainilla

**CENA:** Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

**28 Garbanzos a la hortelana**  
con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**  
con patata y queso

Fruta de temporada

### viernes

### viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**7 Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

**CENA:** Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

**14 Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

**CENA:** Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

**21 Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**  
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

**CENA:** Vichyssoise y muslitos de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

**28 Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata y queso

Fruta de temporada

**CENA:** Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

irco  
alimentar cuidant

Sabías que:

En IRCO, todos los días más Sostenible. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	AGC	ACP
3301kj 789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	





## MENÚ FEBRERO

### **Primaveras de oriente**

(rollito de primavera con verduras estilo juliana)

### **Pad thai tailandés**

(tallarines con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas)

### **Flan de dragón**

(flan de vainilla)



En **Asia**, a través del comportamiento de las abejas, aprenderemos sobre la **acción climática (ODS.13)**



## MENÚ FEBRER

### Primaveres d'orient

(rotllet de primavera amb verdures estil juliana)

### Pad thai tailandés

(tallarines amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses)

### Flam de drac

(flam de vainilla)



A **Àsia**, a través del comportament de les abelles, aprendrem sobre **l'acció climàtica (ODS.13)**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3 <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10 <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24 <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 4 <b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 18 <b>Sopa de ave con fideos</b> Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino 25 <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5 <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12 <b>Crema de zanahoria</b> Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria 19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro 6 <b>Ensalada valenciana con atún</b> Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas 13 <b>Arroz de montaña</b> con magro Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 20 <b>Ensalada completa con fruta</b> Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27 <b>Tallarines salteados con hortalizas</b> Filete de lomo asado Yogur*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz 14 <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas 21 <b>Ollera de alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p>Lechuga, maíz, olivas 28 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> con patata y queso Fruta de temporada</p>

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Lentejas con sofrito de verduras****Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Crema de guisantes y pera****Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Filete de merluza al limón con patata juliana**

al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan

**Macarrones a la italiana**  
SIN QUESO**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Sopa de ave con estrellitas****Fricandó de ave**pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

**Sopa de ave con fideos****Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

**Crema mediterránea**

SIN QUESO

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Lentejas ECO a la jardinera**  
con hortalizas**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

**Crema de calabaza****Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**  
al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan

**Arroz con salsa de tomate****Filete de abadejo al estilo cajún**  
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**Ensalada valenciana con atún**

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Ollera de alubias estofadas**  
con hortalizas**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

**Tallarines salteados con hortalizas**

SIN QUESO

**Filete de lomo asado**

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**Cassoulet de alubias con hortalizas****Hamburguesa mixta con patatas**  
de pavo y cerdo

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

**Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate**

Fruta de temporada

**Garbanzos a la hortelana**  
con hortalizas

Fruta de temporada

**Revuelto de huevo con patatas**

SIN QUESO

Fruta de temporada

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEINA LECHE DE VACA-HUEVO

# FEBRERO 2025

**lunes**



Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha  
**Filete de lomo al horno**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Lentejas con sofrito de verduras**  
Boquerón en tempura casera  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema de guisantes y pera**  
Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera  
con salsa de coliflor, aceite y ajo  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Filete de merluza al limón con patata juliana**  
al horno  
Fruta de temporada

**martes**



Hummus con pan  
**Macarrones "sin gluten" a la italiana**  
SIN QUESO  
**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
Fricandó de ave  
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
Cazuela de magro en salsa  
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino  
**Crema mediterránea**  
SIN QUESO  
**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**  
al horno

**miércoles**



Lechuga, zanahoria, olivas  
**Lentejas ECO a la jardinera**  
con hortalizas  
**Magro encebollado con patatas**  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Crema de calabaza**  
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón  
al horno  
Fruta de temporada

SIN HUEVO  
**Ensalada completa con fruta**  
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate  
SIN QUESO  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustidera de abadejo**  
al horno con verduras  
Fruta de temporada

**jueves**



Ensalada valenciana con atún  
SIN HUEVO  
**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco  
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas  
**Arroz de montaña**  
con magro  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**  
al horno  
Fruta de temporada

SIN HUEVO  
**Olleta de alubias estofadas**  
Lomo con pisto  
Fruta de temporada



**viernes**



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado  
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
Magro asado  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
al horno con especias cajún  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Filete de abadejo al estilo cajún**  
al horno con especias cajún  
Fruta de temporada

**A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s  
A  
s  
i  
a**

**irco**  
alimentar cuidant

**Sabías que:**

**Consejos saludables**

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

## MENÚ CELIACO

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**Sabías que:**

**Consejos saludables**

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Lechuga, lombarda, pepino

**3**

**Crema arcoíris**

de zanahoria y remolacha

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**10**

**Verduras salteadas con arroz**

Boquerón en tempura casera

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**17**

**Crema de guisantes y pera**

Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**24**

**Verduras salteadas con arroz**

Filete de merluza al limón con patata juliana

al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

**4**

**Macarrones "sin gluten" a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**11**

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Fricandón de ave

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

**18**

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Cazuela de magro en salsa

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

**25**

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**5**

**Pisto asado**

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

**12**

**Crema de calabaza**

**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

al horno

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

**19**

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

**20**

**Ensalada completa con fruta**

con queso

Yogur

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**21**

**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate**

con hortalizas

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

**28**

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas

con patata y queso

Fruta de temporada

**Ensalada valenciana con atún**

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**7**

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

Fruta de temporada

**Hamburguesa mixta con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

**14**

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**21**

**Olleta de alubias estofadas**

Fruta de temporada

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

Yogur

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Fruta de temporada

**27**

**Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas**

Yogur\*

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Fruta de temporada

**28**

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Fruta de temporada

**28**

**Revuelto de huevo con patatas**

Yogur\*

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Fruta de temporada

**28**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ATÚN

# FEBRERO 2025



A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando



\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema arcoíris**  
de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

**Crema de guisantes y pera**

**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

**Estofado de lentejas campesinas**

**Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana**

al horno

Fruta de temporada

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

**Sopa cubierta con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**Sopa de picadillo con fideos**

de ave y cerdo con huevo

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta de temporada

**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**

con cebolla, zanahoria y puerro

al horno

Fruta de temporada

Fruta de temporada

**Ensalada valenciana**

SIN ATÚN

**Arroz con verduras**

Yogur

**13**

**Arroz de montaña**

con magro

**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**

al horno

Fruta de temporada

**20**

**Olleta de la plana**

alubias, chorizo y hueso de jamón

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

**27**

**Rollito de primavera**

con verduras estilo juliana

con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Fruta de temporada

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado**

Fruta de temporada

**14**

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

**21**

**Arroz con salsa de tomate**

Fruta de temporada

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

**28**

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata, queso y jamón cocido

Fruta de temporada

# menú

MENÚ OVOVOLACTOVEGETARIANO

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso <b>Champiñones en salsa verde</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Ensalada valenciana</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas, huevo <b>Arroz con verduras</b> Yogur
3	4	5	6	7
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabaza</b> <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz con coliflor y verduras</b> <b>Guisantes encebollados</b> Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo <b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
17	18	19	20	21
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Hamburguesa falafel con patata juliana</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Humus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno Fruta de temporada
24	25	26	27	28
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Hamburguesa falafel con patata juliana</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Rollito de primavera</b> con verduras estilo juliana <b>Pad thai con verduras</b> con salsa de soja y hortalizas <b>Flan chino</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> con queso Fruta de temporada
27				
<p><b>Sabías que:</b></p> <p><b>Consejos saludables</b></p> <p>* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria</p>				

# menú

MENÚ NO CERDO

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3</p> <p><b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 4</p> <p><b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas y huevo duro 6</p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Arroz de verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cazuela de pollo en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 19</p> <p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 20</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tostas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 25</p> <p><b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Rollito de primavera 27</p> <p>con verduras estilo juliana</p> <p><b>Pad thai con pollo</b> con salsa de soja y hortalizas</p> <p>Flan chino</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 28</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>

Sabías que:

Consejos saludables

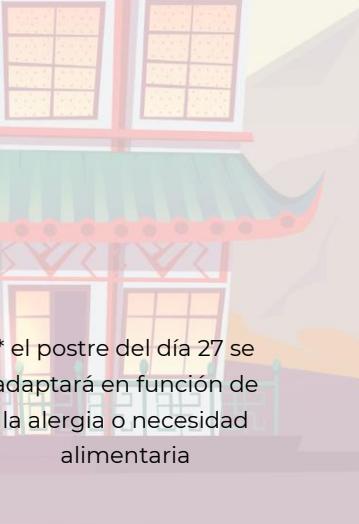
\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

# FEBRERO 2025

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pollo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas y huevo duro <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Arroz con verduras</b> Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún <b>Ensalada completa con fruta</b> <b>Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro		Lechuga, maíz, olivas <b>Tallarines salteados con hortalizas</b> <b>Filete de lomo asado</b> Yogur*
Magro con patatas al horno Fruta de temporada	Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada		
				<b>Revuelto de huevo con patatas</b> con patata y queso Fruta de temporada

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Humus con pan <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Magro encebollado con patatas</b> Fruta de temporada	SIN HUEVO <b>Ensalada valenciana con atún</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Magro asado</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	SIN HUEVO <b>Ensalada completa con fruta</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Lomo con pisto</b> Fruta de temporada	Humus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza al limón con patata juliana</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Filete de lomo asado</b> Yogur* Fruta de temporada
				 <b>Sabías que:</b> <b>Consejos saludables</b> * el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS

# FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Boquerón en tempura casera Fruta permitida</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes</b> Solomillo de pollo empanado con colinesa casera Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta permitida</p>	<p>Humus con nachos <b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta permitida</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al horno con salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta permitida</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún <b>Macarrones ECO a la amatriciana</b> con bacon, tomate y queso Yogur</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro <b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de la plana</b> alubias, chorizo y hueso de jamón <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Rollito de primavera</b> con verduras estilo juliana <b>Pad thai con carne de cerdo</b> con salsa de soja y hortalizas Yogur* Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta permitida</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida</p> <p>Humus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta permitida</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con patata, queso y jamón cocido Fruta permitida</p>

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidant

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
3 Crema de zanahoria Filete de lomo al horno Postre permitido	4 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Postre permitido	5 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	6 Arroz de pescado con verduras permitidas Pechuga de pollo al limón Postre permitido	7 Crema de patata Alitas de pollo rustidas Postre permitido
10 Patata asada con especias Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	11 Sopa de ave con estrellitas Pollo asado Postre permitido	12 Crema de patata y zanahoria Filete de lomo rustido Postre permitido	13 Arroz con magro y hortalizas permitidas Filete de merluza al vapor Postre permitido	14 Crema de patata Tortilla francesa Postre permitido
17 Crema de zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	18 Sopa de ave con fideos Magro al horno Postre permitido	19 Pasta hervida con hortalizas permitidas Lomo al horno Postre permitido	20 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido	21 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido
24 Patata asada con especias Filete de merluza al limón Postre permitido	25 Crema de patata Muslo de pollo rustido Postre permitido	26 Arroz caldoso de invierno con verduras permitidas Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	27 Tallarines salteados con hortalizas permitidas Filete de lomo asado Postre permitido	28 Patata asada al pimentón Tortilla francesa Postre permitido

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-  
CACAHUETE- MELOCOTÓN

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidant



**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Crema de guisantes y pera**

**Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Estofado de lentejas campesinas**

**Filete de merluza al limón con patata juliana**

al horno

Fruta permitida

Hummus con pan

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

**Crema de zanahoria**

**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

al horno

Fruta permitida

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

**Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate**

con queso

Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

**Ensalada valenciana con atún**

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

**Arroz de montaña**

con magro

**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

**Tallarines salteados con hortalizas**

Yogur\*

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Arroz con salsa de tomate**

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Yogur\*

Fruta permitida

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta permitida

**Tallarines salteados con hortalizas**

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

**Consejos saludables**

**Sabías que:**

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA-SOJA

# FEBRERO 2025

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza al limón con patata juliana</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino, zanahoria <b>Crema mediterránea</b> SIN QUESO <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, huevo y atún <b>Ensalada completa con fruta</b> Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con hortalizas <b>Filete de lomo asado</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Revuelto de huevo con patatas</b> SIN QUESO Fruta de temporada</p>
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

## MENÚ RÉGIMEN

# FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, pan <b>Macarrones a la italiana</b> SIN QUESO <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> SIN PATATA Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Ensalada valenciana con atún</b> con pescado y marisco Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún <b>Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	 <b>Tallarines salteados con hortalizas</b> <b>Filete de lomo asado</b> Yogur desnatado	 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 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:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## POSTRES

