

lunes

Lechuga, lombarda, pepino **03**  
**Crema arcoíris**  
de zanahoria y remolacha  
**Hamburguesa de coliflor y queso**  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y tortilla de calabacín. Fruta

martes

Hummus con nachos **04**  
**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

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas **05**  
**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

jueves

**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

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **07**  
**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, tomate, zanahoria, maíz **10**  
**Lentejas con sofrito de verduras**  
**Boquerón en tempura casera**  
Fruta de temporada

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

Lechuga, zanahoria, olivas **11**  
**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, zanahoria, pepino, maíz **12**  
**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, 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, 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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**  
**Crema de guisantes y pera**  
**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **18**  
**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: Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta

**Ensalada completa con fruta**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún  
**Macarrones ECO a la amatriciana**  
con bacon, tomate y queso  
Yogur

CENA: Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **20**  
**Olleta 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

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, zanahoria, remolacha, maíz **24**  
**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

Lechuga, lombarda, pepino **25**  
**Crema mediterranea 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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**  
**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro  
**Rustidera de abadejo**  
al horno con verduras  
Fruta de temporada

CENA: Pizzas caseras. Fruta

**Primaveras de oriente**  
Bollito de primavera con verduras estilo 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

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



Sabías que:

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

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

Consejos saludables

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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	



dilluns

Lletuga, llombarda, cogombre  
**Crema arc de Sant Martí**  
de safanòria i remolatxa  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada capresse i truita de carabasseta. Fruita

dimarts

Hummus amb natxos  
**Macarrons italiana**  
amb tomaca i formatge  
**Filet de lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert  
Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia amb formatge gratinada i cuixes de pollastre amb ceba i creïlla al forn. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, olives  
**LENTILLES ECO a la jardineria**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba caramel·litzada**  
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau amb espàrrecs al forn en salsa de taronja. Fruita

dijous

**Amanida variada amb tonyina**  
amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives i ou dur  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
logurt

SOPAR: Minestra de verdures i llom amb palets de moniato. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, llombarda, olives  
**Cassoulet de fesols amb hortalisses**  
**Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat**  
Fruita de temporada

SOPAR: Bròcoli saltat amb cacauet i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Lentilles amb sofregit de verdures**  
**Aladroc en tempura casolana**  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de safanòria amb crostons i regirat de ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Sopa coberta amb estreletes**  
d'au i porc amb ou  
**Fricandó d'au**  
pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc a l'anet. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa  
**Crema de carabassa**  
**Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llima**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Verdures en tempura i falàfel al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, olives  
**Arròs de muntanya**  
amb magre  
**Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Tires de vedella amb samfaina i creïlla rostida. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria  
**Truita de formatge**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Crema de pèsols i pera**  
**Filet de pollastre arrebossat amb colinesa casolana**  
amb salsa de coliflor, oli i all  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de taronja i truita de creïlla. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria  
**Sopa de picada amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Cassola de magre en salsa**  
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de bolets i peix blanc en salsa verda. Fruita

**Amanida completa amb fruita**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina  
**Macarrons ECO a la amatriciana**  
amb bacon, tomaca i formatge  
logurt

SOPAR: Fajitas de pollastre, ceba i pimentons. Fruita

Lletuga, safanòria, olives  
**Olleta de la plana**  
fesols, xoriço i os de pernil  
**Truita francesa amb samfaina**  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida de col i poma. Llonganisses vegetals. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Filet d'abadejo a l'estil cajún**  
al forn amb espècies cajún  
Fruita de temporada

SOPAR: Vichysoise i cuixetes de polit. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Estofat de lentilles llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Cassola d'ou, tomaca i mozzarella al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre  
**Crema mediterrània amb formatge**  
amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone i tàrtar de peix blau. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Arròs caldós d'hivern amb bolets i safanòria**  
amb ceba, safanòria i porro  
**Abadejo rostit**  
al forn amb verdures  
Fruita de temporada

SOPAR: Pizzes casolanes. Fruita

**Primaveres d'orient**  
Roll de primavera amb verdures estil juliana  
**Pad Thai Tailandés**  
amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses  
**Flam del drac**  
Flam de vainilla  
SOPAR: Amanida tabulé i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, dacsa, olives  
**Cigrons a l'hortolana**  
amb hortalisses  
**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**  
amb creïlla i formatge  
Fruita de temporada

SOPAR: Roses de coliflor i pernils de pollastre rostit. Fruita



Sabíes que:

En IRCO, tots els dies menja's sostenible.  
Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggeriment SOPAR
- Dia menú temàtic
- \* Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	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)**







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

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Hummus con pan

4

**Macarrones 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

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

6

**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**

**Hamburguesa mixta con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de zanahoria**

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

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, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

Hummus con pan

19

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

20

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

21

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27

**Tallarines salteados con hortalizas**

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta de temporada



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Alitas de pollo rustidas con  
maíz salteado**

Fruta de temporada

Hummus con pan

4

**Macarrones a la italiana**

SIN QUESO

**Filete de merluza en salsa  
verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla  
caramelizada**

Fruta de temporada

6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con  
hortalizas**

**Hamburguesa mixta con  
patatas**

de pavo y cerdo

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de  
verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

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

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con  
verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

Hummus con pan

19

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo  
cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

20

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

SIN QUESO

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

21

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas  
campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea**

SIN QUESO

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27

**Tallarines salteados con  
hortalizas**

**Filete de lomo asado**

Alpro de vainilla

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con  
patatas**

SIN QUESO

Fruta de temporada

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

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





Sabías que:

Consejos saludables

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

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

martes



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

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Pisto asado**

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

jueves



6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Hamburguesa mixta con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Verduras salteadas con arroz**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

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

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

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

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

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, 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, pepino, zanahoria

18

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

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

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

20

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

21

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

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

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

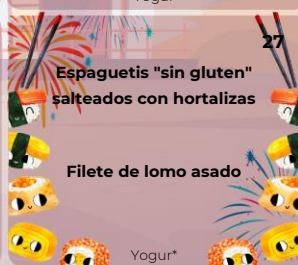
con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27



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

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta de temporada



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

Hummus con nachos

4

**Macarrones 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

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

6

**Ensalada valenciana**

SIN ATÚN

**Arroz con verduras**

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa cubierta con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de calabaza**

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

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, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**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

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

19

**Ensalada completa con fruta**

SIN ATÚN

**Macarrones ECO a la amatriciana**

con bacon, tomate y queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de la plana**

alubias, chorizo y hueso de jamón

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con tosta

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana**

al horno

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27

**Rollito de primavera**

con verduras estilo juliana

**Pad thai con carne de cerdo**

con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata, queso y jamón cocido

Fruta de temporada

Sabías que:

Consejos saludables

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





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

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

Hummus con nachos

4

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Champiñones en salsa verde**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

6

**Ensalada valenciana**

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas, huevo

**Arroz con verduras**

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Tumbet mallorquín**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Orly de verduras**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa minestrone con estrellitas**

sopa de verduras

**Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de calabaza**

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz con coliflor y verduras**

**Guisantes encebollados**

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, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

**Rollito de primavera**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa juliana con fideos**

sopa de verduras

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo

19

**Ensalada completa con fruta**

**Macarrones ECO con tomate y aceitunas**

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con tosta

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Champiñones al ajillo**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Hamburguesa falafel con patata juliana**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Pisto asado**

Fruta de temporada



27

**Rollito de primavera**

con verduras estilo juliana

**Pad thai con verduras**

con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con queso

Fruta de temporada



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

Hummus con nachos

4

**Macarrones 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

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

6

**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**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de calabaza**

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de verduras**

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

al horno

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, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de pollo en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

19

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con tosta

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana**

al horno

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27

**Rollito de primavera**

con verduras estilo juliana

**Pad thai con pollo**

con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta de temporada

Sabías que:

Consejos saludables

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





Sabías que:

Consejos saludables

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

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta de temporada

martes



Hummus con pan

4

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Pechuga de pollo en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

jueves



6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz con verduras**

Yogur

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Filete de lomo rebozado casero**

con harina de maíz  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate  
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

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

**Pechuga de pollo con muselina de guisantes**

al horno  
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, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

**Ensalada completa con fruta**

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

con queso  
Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con pan

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Magro con patatas**

al horno

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

Tallarines salteados con hortalizas

27

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta de temporada



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta de temporada

Hummus con pan

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

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Magro encebollado con patatas**

Fruta de temporada

6

**Ensalada valenciana con atún**

SIN HUEVO

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

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

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

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

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Magro asado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo

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

19

**Ensalada completa con fruta**

SIN HUEVO

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Lomo con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con pan

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

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, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta de temporada

27

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

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Pollo guisado**

Fruta de temporada

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



# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS

## FEBRERO 2025

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

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta permitida

martes



Hummus con nachos

4

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta permitida

jueves



6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa cubierta con estrellitas**

de ave y cerdo con huevo

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de calabaza**

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes**

**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de picadillo con fideos**

de ave y cerdo con huevo

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

**Ensalada completa**

**Macarrones ECO a la amatriciana**

con bacon, tomate y queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de la plana**

alubias, chorizo y hueso de jamón

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta permitida

Hummus con tosta

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

**Muslo de pollo al horno con salsa de tomate**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta permitida

27



**Rollito de primavera**

con verduras estilo juliana

**Pad thai con carne de cerdo**

con salsa de soja y hortalizas

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas del oeste**

con patata, queso y jamón cocido

Fruta permitida





Sabías que:

Consejos saludables

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

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

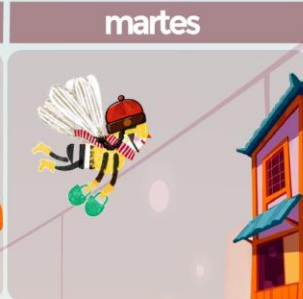
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta permitida

Hummus con pan

4

**Macarrones a la italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta permitida

6

**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**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de zanahoria**

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de magro en salsa**

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

**Ensalada completa con fruta**

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta permitida

Hummus con pan

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea con queso**

con hortalizas

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

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**

al horno con verduras

Fruta permitida



**Tallarines salteados con hortalizas**

**Filete de lomo asado**

Yogur\*

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

con patata y queso

Fruta permitida





Sabías que:

Consejos saludables

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

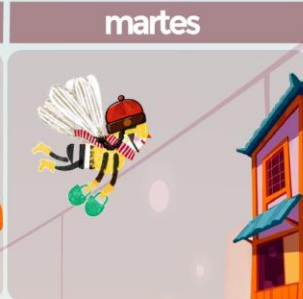
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta de temporada

Hummus con pan

4

**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, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

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

**Fricandó de ave**

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

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

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

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

con salsa de coliflor, aceite y ajo

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

19

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

SIN QUESO

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con pan

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea**

SIN QUESO

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

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

**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, olivas

27

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

**Filete de lomo asado**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Revuelto de huevo con patatas**

SIN QUESO

Fruta de temporada





Sabías que:

Consejos saludables

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

lunes



Lechuga, lombarda, pepino

3

**Crema arcoiris**

de zanahoria y remolacha

**Filete de lomo al horno**

Fruta de temporada

martes



Hummus con pan

4

**Macarrones a la italiana**

SIN QUESO

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

miércoles



Lechuga, zanahoria, olivas

5

**Lentejas ECO a la jardinera**

con hortalizas

**Tortilla de cebolla**

SIN PATATA

Fruta de temporada

jueves



6

**Ensalada valenciana con atún**

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

**Arroz del senyoret**

con pescado y marisco

Yogur desnatado

viernes



Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

7

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

10

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Filete de abadejo al caldo corto**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

11

**Sopa de ave con estrellitas**

**Pollo asado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

12

**Crema de calabaza**

**Filete de lomo rustido**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas

13

**Arroz de montaña**

con magro

**Filete de merluza al vapor**

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz

14

**Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

17

**Crema de guisantes y pera**

**Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

18

**Sopa de ave con fideos**

**Magro al horno**

Fruta de temporada

19

**Ensalada completa con fruta**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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

Yogur desnatado

Lechuga, zanahoria, olivas

20

**Olleta de alubias estofadas**

con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada

Hummus con pan

21

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

24

**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Filete de merluza al limón**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino

25

**Crema mediterránea**

con hortalizas

**Muslo de pollo rustido**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

26

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

con cebolla, zanahoria y puerro

**Filete de abadejo al caldo corto**

Fruta de temporada



**Tallarines salteados con hortalizas**

**Filete de lomo asado**

Yogur desnatado

Lechuga, maíz, olivas

28

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta de temporada



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:



Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

## POSTRES

