



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1105/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

5

Festivo

6

Festivo

7

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones al pesto de albahaca**  
con tomate

**Caprichos de calamar**  
Fruta en su jugo

1

Festivo

2

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de picadillo con letras**  
de ave y cerdo con huevo

**Guiso de albóndigas en salsa**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

**Fruta de temporada**

**CENA:** Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
**Garbanzos juliana**  
con hortalizas

**Tortilla de queso**  
**Fruta de temporada**

**Fruta de temporada**

**CENA:** Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de espinacas**  
**Fruta de temporada**

**CENA:** Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
**Lentejas ECO con boniato asado**

**Filete de bacalao rebozado casero**  
**Fruta de temporada**

**CENA:** Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**

**Alitas de pollo rustidas**  
**Fruta de temporada**

**CENA:** Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos satay**  
con calabaza, coco, soja y cilantro

**Longanizas al horno con salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla

**CENA:** Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Coditos toscana**  
con hortalizas

**CENA:** Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

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

**CENA:** Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**CENA:** Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

**CENA:** Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevera revuelto. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Canelones Salvatore**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso

**CENA:** Torta Margherita

Lechuga, remolacha, maíz  
**Cocaccia del chef**

**CENA:** Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras

Lechuga, remolacha, maíz  
**Cocaccia del chef**

**CENA:** Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta

## SABÍAS QUE

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

## CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	2.5g



## dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

Festiu

5

Festiu

6

Lletuga, safanòria, olives  
**Macarrones al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca

**Capritxos de calamar**  
Fruita en el seu suc

07

SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita

SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita

08

Lletuga, safanòria, dacsa  
**OLLENTILLES ECO a la jardinera**  
amb hortalisses

**Hamburguesa mixta al forn amb samfaina mallorquina**  
amb salsa de tomaca i hortalisses

09

SOPAR: Fruita de temporada

SOPAR: Colirrós i peix blau a la marinera. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

**Sopa de picada amb lletres**

d'aigua amb ou

**Guisat de mandonguilles en salsa**  
carr de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verdutes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda

**Cigrons juliana**

amb hortalisses

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa

**Arròs amb salsa de tomaca****Truita d'espinacs**

Fruita de temporada

SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda

**Lentilles ECO amb moniat rostit****Filet de bacallà arrebossat casola**

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creilla. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

**Sopa de putxero amb fideus**

d'aigua amb ou

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita

Hummus amb natxos

**Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural****Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert**

al forn

Fruita de temporada

Lletuga, cogombre, safanòria

**Estofat de lenties llauradors**

amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta

**Truita de creilla**

Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

**Coditos toscana**

amb hortalisses

**Filet de lluç en salsa de llima**

al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita

Lletuga, dacsa, olives

**Cigrons satai**

amb carbassa, coco, soja i coriandre

**Lionganisses al forn amb salsa lionesa**

de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

09

20

21

22

23

Lletuga, remolatxa, dacsa

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

# ENERO ENERGÍA AL PLATO

## Focaccia del chef

**Crema de verduras a la italiana**



(con verduras y aceitunas negras)

## Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

## Torta Margherita (coca casera de llanda)



ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.

# GENER ENERGIA AL PLAT

## Focaccia del xef

**Crema de verdures a la  
italiana**



(amb verdures i olives negres)

## Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc,  
tomaca i formatge)

## Coca Margherita (coca casolana de llanda)



ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.

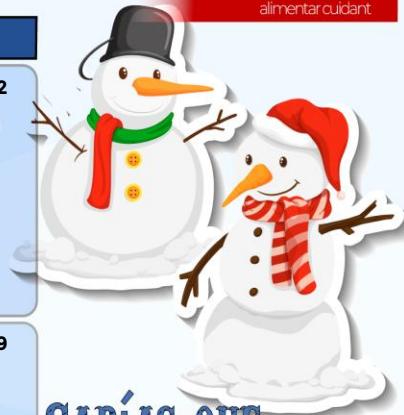
menú

## MENÚ NO CERDO

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas de ave en salsa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> Caprichos de calamar Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Chips vegetales caseros</b> Crema bretona con alubias Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas de ave en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> Paella Valenciana Yogur	Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	30	29	28
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con nachos <b>Arroz con verduras</b> Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Pollo en salsa española Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Pollo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

MENÚ CELIACO

# ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

Lechuga, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas en salsa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> Filete de merluza rebozada casera Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> Pizza "sin gluten" con jamón serrano Fruta de temporada	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> Paella Valenciana Yogur	Lechuga, tomate, lombarda <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Arroz con verduras</b> Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b> Tortilla de patata Fruta de temporada	Broccaccia del chef "sin gluten" <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Lomo en salsa española Fruta de temporada

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

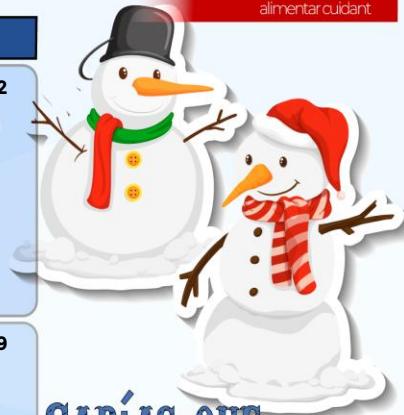
menú

## ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MARICO-LEGUMBRES

**ENERO 26**

**irco**  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 5	 6	 7	1	2
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Lomo en salsa  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Tortilla de queso  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Filete de lomo al horno con pisto mallorquín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Lomo en salsa  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Tortilla de queso  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Ensalada multicolor con atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Arroz con pollo</b>  Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Filete de abadejo al horno</b>  Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema de verduras</b>  <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla de espinacas  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b>  <b>Pollo al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras  <b>Picatta de pollo</b>  Torta Margherita	Lechuga, maíz, remolacha <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  <b>Lomo en salsa española</b>  Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

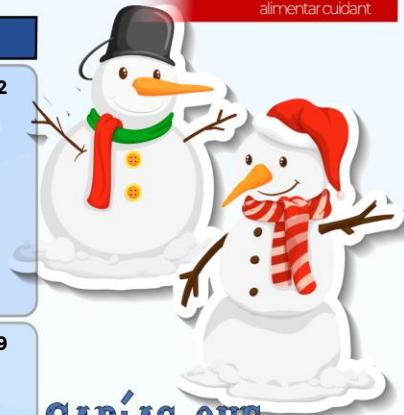
menú

## ALERGÍA/INTOLERANCIA MELÓN

**ENERO 26**

irc  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de picadillo con letras</b>  de ave y cerdo con huevo  <b>Albóndigas en salsa</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones al pesto de albahaca</b>  con tomate  <b>Caprichos de calamar</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>  con tomate  <b>Pizza de york y queso</b>  Fruta permitida	
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de cocido con fideos</b>  de ave y cerdo con huevo  <b>Pollo empanado</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos juliana</b>  con verduras  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Ensalada multicolor con atún</b>  lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Paella Valenciana</b>  Yogur	Humus de garbanzos con tosta  <b>Espaguetis napolitana</b>  con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b>  al horno Fruta permitida	Chips vegetales caseros  <b>Crema bretona</b>  con alubias  <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  Fruta permitida
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de espinacas</b>  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Lentejas ECO con boniato asado</b>  con verduras  <b>Filete de bacalao rebozado casero</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>  <b>Alitas de pollo rustidas</b>  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Coditos a la toscana</b>  con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Filete de merluza en salsa de limón</b>  al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas  <b>Garbanzos satay</b>  con calabaza, coco, soja y cilantro  <b>Longanizas en salsa lionesa</b>  al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26	27	30	29	28
Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de cocido con fideos</b>  de ave y cerdo con huevo  <b>Pollo empanado</b>  Fruta permitida	Humus con nachos  <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b>  <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b>  Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Estofado de lentejas campesinas</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta permitida	Focaccia del chef  <b>Crema de verduras a la italiana</b>  con verduras y aceitunas negras  <b>Canelones gratinados</b>  Torta Margherita	Lechuga, maíz, remolacha  <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Lomo adobado en salsa española</b>  Fruta permitida



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

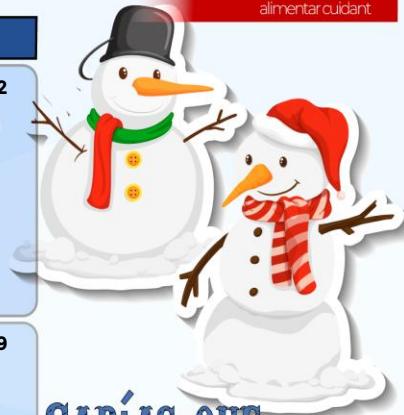
2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
Sopa de ave con letrasLechuga, tomate, lombarda  
Garbanzos julianaLechuga, zanahoria, olivas  
Macarrones al pesto de albahaca  
Filete de merluza rebozada caseraLechuga, zanahoria, maíz  
Lentejas ECO a la jardinera  
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquínLechuga, tomate, lombarda  
Crema de zanahoria y remolacha  
Panini casero con tomate y jamón serranoLechuga, tomate, zanahoria, maíz  
Albóndigas en salsaLechuga, tomate, lombarda  
Tortilla de quesoLechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
Ensalada multicolor con atún  
Paella ValencianaHummus de garbanzos con pan  
Espaguetis napolitana  
Filete de abadejo con muselina de guisantesChips vegetales caseros  
Crema bretona  
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limónLechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
Arroz con salsa de tomateLechuga, tomate, lombarda  
Lentejas ECO con boniato asadoLechuga, pepino, zanahoria  
Crema de coliflor y manzanaLechuga, zanahoria, olivas  
Coditos a la toscanaLechuga, maíz, olivas  
Garbanzos con calabaza, coco y cilantroLechuga, zanahoria, olivas  
Tortilla de espinacasLechuga, tomate, lombarda  
Filete de bacalao rebozado caseroLechuga, pepino, zanahoria  
Alitas de pollo rustidasLechuga, zanahoria, olivas  
Filete de merluza en salsa de limónLechuga, maíz, olivas  
Longanizas en salsa lionesaLechuga, zanahoria, olivas  
Sopa de ave con fideosHummus de garbanzos con pan  
Arroz con verdurasLechuga, pepino, zanahoria  
Estofado de lentejas campesinasFocaccia del chef  
Crema de verduras a la italianaLechuga, maíz, remolacha  
Cassoulet de alubias con hortalizasLechuga, zanahoria, olivas  
Pechuga de pollo rebozada caseraLechuga, tomate, lombarda  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejilLechuga, pepino, zanahoria  
Tortilla de patataTorta Margherita  
Picatta de polloLechuga, maíz, remolacha  
Lomo en salsa española

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> con tomate <b>Pizza de york y queso</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Pollo guisado con patatas</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Ensalada multicolor con atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Paella Valenciana</b> Yogur	13 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b> SIN MANZANA <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	14 Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida
19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b> SIN MANZANA <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> al horno con salsa de cebolla <b>Longanizas en salsa lionesa</b> Fruta permitida
26 <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Pollo empanado</b> Fruta permitida	27 Hummus con nachos <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones gratinados</b> Torta Margherita	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta permitida

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

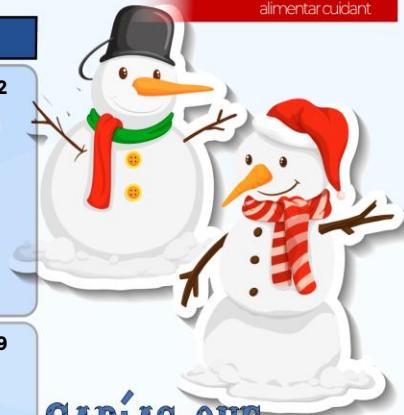
menú

## ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

**ENERO 26**

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de ave con letras</b>  Lomo en salsa  Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta permitida	1
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de ave con letras</b>  Lomo en salsa  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos juliana</b> con verduras  <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Ensalada multicolor con atún</b>  <b>Paella Valenciana</b> Yogur	Humus de garbanzos con pan  <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	Chips vegetales caseros  <b>Crema bretona</b> con alubias  <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla de espinacas  Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras  <b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Crema de coliflor</b> SIN MANZANA  <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Coditos a la toscana</b> Bon tomate, zanahoria y cebolla  <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas  <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26	27	30	29	28
Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz  Fruta permitida	Humus de garbanzos con pan  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Estofado de lentejas campesinas</b>  <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Focaccia del chef  <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras  <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	Lechuga, maíz, remolacha  <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Lomo en salsa española</b> Fruta permitida



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

## MENÚ DIABÉTICO 6 RACIONES ADAPTADO

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate  <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta en conserva	7  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	8  <b>Lechuga, tomate, lombarda</b>  <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> con tomate  <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Albóndigas en salsa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos juliana</b> con verduras  <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	13  <b>Ensalada multicolor con atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Paella Valenciana</b> Yogur	14  <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	15  <b>Chips vegetales caseros</b>  <b>Crema bretona</b> con alubias  <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras  <b>Filete de bacalao al horno</b> Fruta de temporada	19  <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> Fruta de temporada	21  <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	22  <b>Lechuga, maíz, olivas</b>  <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro  <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	26  <b>Humus con nachos</b>  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	27  <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Fruta de temporada	30  <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29  <b>Focaccia del chef</b>  <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras  <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita
				1  <b>2</b>



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	7 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	12 <b>Ensalada multicolor con atún</b> SIN ATÚN <b>Paella Valenciana</b> Yogur	14 Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Pollo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	19 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Pollo al limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	26 Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Pollo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Tortilla de patata Fruta de temporada	30 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita Fruta de temporada	28 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> Lomo en salsa española Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	8 Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	9 Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa Fruta de temporada	13 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Picadillo de atún con olivas y maíz Guiso de patatas con pollo y verduras Fruta de temporada	15 Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	16 Crema de verduras Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada
19 Macarrones "sin gluten" con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Guiso de patatas con hortalizas Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Macarrones "sin gluten" a la toscaná Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Verduras salteadas Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	27 Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	30 Verduras salteadas Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Fruta de temporada	28 Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 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



# EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

## Productos de temporada

En nuestro menú de enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, manzana, mandarina y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

## Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

## Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!