



GENER ENERGIA AL PLAT

irco
alimentar cuidando

Focaccia del xef

Crema de verdures a la italiana

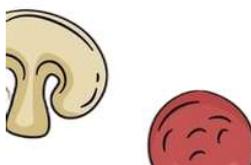


(amb verdures i olives negres)



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.



ircosl.com

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de ave con letrasLechuga, tomate, lombarda
Garbanzos julianaLechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas
Tosta de pan con pisto asado y atúnChips vegetales caseros
Crema bretonaHummus de garbanzos con pan
Espaguetis napolitana

Merluza guisada con patatas

Lechuga, tomate, lombarda
Tortilla de quesoLechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas
Paella Valenciana

Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón

Filete de abadejo con muselina de guisantes

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Lechuga, 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 cilantro

Tortilla de espinacas

Lechuga, tomate, lombarda
Filete de abadejo rebozado caseroLechuga, pepino, zanahoria
Alitas de pollo rustidasLechuga, zanahoria, olivas
Filete de merluza en salsa de limónLechuga, maíz, olivas
Longanizas en salsa lionesa

Fruta de temporada

Fruta de temporada/Yogur

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideosHummus de garbanzos con pan
Arroz con verdurasLechuga, maíz, remolacha
Cassoulet de alubias con hortalizasFocaccia del chef
Crema de verduras a la italianaLechuga, pepino, zanahoria
Estofado de lentejas campesinas

Pechuga de pollo rebozada casera

Lechuga, tomate, lombarda
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejilLechuga, pepino, zanahoria
Lomo en salsa españolaPicatta de pollo
Torta MargheritaTortilla de patata
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

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

Sopa de ave con fideos "sin gluten"**Merluza guisada con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 13

Garbanzos juliana

con verduras

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14

Tosta de pan con pisto asado y atún

CON PAN SIN GLUTEN

Paella Valenciana

Yogur

Chips vegetales caseros 15

Crema bretona

con alubias

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 16

Espaguetis "sin gluten" napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de abadejo con muselina de guisantes

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 19

Arroz con salsa de tomate**Tortilla de espinacas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 20

Guiso de patatas con hortalizas**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada/Yogur

Lechuga, pepino, zanahoria 21

Crema de coliflor y manzana**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 22

Macarrones "sin gluten" a la toscana

con tomate, zanahoria y cebolla

Filete de merluza en salsa de limón

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 23

Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**Longanizas en salsa lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 26

Sopa de ave con fideos "sin gluten"**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 27

Arroz con verduras**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha 28

Cassoulet de alubias con hortalizas**Lomo en salsa española**

Fruta de temporada

Prosciutto del chef "sin gluten" 29

Crema de verduras a la italiana

con verduras y aceitunas negras

Picatta de pollo

Postre de soja

Lechuga, pepino, zanahoria 30

Verduras salteadas con arroz**Tortilla de patata**

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

1

2

12

Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
Fruta de temporada

13

Garbanzos juliana
con verduras

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Fruta de temporada

8

Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa mixta al horno
SIN PISTO

Fruta de temporada

9

Crema de zanahoria y remolacha
con tomate

Pizza de york y queso
con tomate

Fruta de temporada

Fruta de temporada

14

Tosta de pan con pisto asado y atún
SIN BERENJENA

Paella Valenciana

Yogur

Yogur

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

15

Crema bretona
con alubias

Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón

Fruta de temporada

16

Espaguetis napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

17

Arroz con salsa de tomate

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

Fruta de temporada/Yogur

Fruta de temporada

Fruta de temporada

18

Coditos a la toscana
con tomate, zanahoria y cebolla

Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

19

Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

20

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras

Fruta de temporada

Torta Margherita

Fruta de temporada

21

Cassoulet de alubias con hortalizas

Lomo adobado en salsa española

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

22

Estofado de lentejas campesinas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

23

Crunchy de pollo

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

24

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil

Canelones gratinados

Fruta de temporada

Torta Margherita

Fruta de temporada

25

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras

Fruta de temporada

Torta Margherita

Fruta de temporada

26

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo

Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

27

Crunchy de pollo

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

28

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil

Canelones gratinados

Fruta de temporada

Torta Margherita

Fruta de temporada

29

Lomo adobado en salsa española

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

30

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras

Fruta de temporada

Torta Margherita

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

1

2

12

Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana

Fruta permitida

13

Garbanzos juliana
con verduras

Tortilla de queso

Fruta permitida

Arroz con salsa de tomate

Fruta permitida

Tortilla de espinacas

Fruta permitida

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo

Crunchy de pollo

Fruta permitida

6

Lechuga, zanahoria, olivas

Macarrones al pesto de albahaca

Caprichos de calamar

Fruta permitida

14

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas

Empanadillas de bonito

Paella Valenciana

Yogur

21

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Alitas de pollo rustidas

Fruta permitida

26

Lechuga, zanahoria, olivas

Arroz tres delicias

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil

Fruta permitida

7

Lechuga, zanahoria, maíz

Lentejas ECO a la jardinera

Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín

Fruta permitida

15

Chips vegetales caseros

Crema bretona

Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón

Fruta permitida

22

Lechuga, zanahoria, olivas

Coditos a la toscana

Filete de merluza en salsa de limón

Fruta permitida

28

Lechuga, maíz, remolacha

Cassoulet de alubias con hortalizas

Lomo adobado en salsa española

Fruta permitida

8

Lechuga, tomate, lombarda

Lentejas ECO a la jardinera

Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín

Fruta permitida

16

Lechuga, tomate, lombarda

Crema de zanahoria y remolacha

Pizza de york y queso

Fruta permitida

23

Hummus de garbanzos con tosta

Espaguetis napolitana

Filete de abadejo con muselina de guisantes

Fruta permitida

29

Lechuga, maíz, olivas

Garbanzos satay

Longanizas en salsa lionesa

Fruta permitida

30

Lechuga, pepino, zanahoria

Estofado de lentejas campesinas

Tortilla de patata

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	8	9
Sopa de ave con letras Filete de merluza al horno con patata asada Postre permitido	Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	Macarrones ECO hervidos Filete de merluza al vapor Postre permitido	Patata asada al pimentón Filete de lomo al horno Postre permitido	Crema de verduras permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido
12	13	14	15	16
Arroz blanco al horno Tortilla francesa Postre permitido	Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	Arroz con verduras permitidas Pollo guisado Postre permitido	Crema de verduras permitidas Lomo al horno Postre permitido	Espaguetis con verduras permitidas Filete de abadejo al vapor Postre permitido
19	20	21	22	23
Arroz con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido	Patata asada al pimentón Filete de abadejo al horno Postre permitido	Crema de verduras permitidas Alitas de pollo rustidas Postre permitido	Coditos con verduras permitidas Filete de merluza en salsa de limón al horno Postre permitido	Patata asada con especias Filete de lomo al horno Postre permitido
26	27	28	29	30
Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	Arroz con verduras permitidas Filete de abadejo al horno Postre permitido	Patata asada al pimentón Lomo rustido Postre permitido	Crema de verduras permitidas Pollo asado Postre permitido	Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido



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

12

Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**

Fruta permitida

13

Garbanzos juliana
con verduras**Tortilla de queso**

Fruta permitida

19

Arroz con salsa de tomate

Fruta permitida

20

Lentejas ECO con boniato asado
con verduras**Bacalao rebozado**

Fruta permitida/Yogur

Fruta permitida

26

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo**Crunchy de pollo**

Fruta permitida

27

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**

Fruta permitida

28

Cassoulet de alubias con hortalizas**Lomo adobado en salsa española**

Fruta permitida

29

Focaccia del chef**Crema de verduras a la italiana**

con verduras y aceitunas negras

Canelones gratinados

Torta Margherita

Fruta permitida

22

Coditos a la toscana**Filete de merluza en salsa de limón**

al horno

Fruta permitida

23

Garbanzos con verduras

al horno con salsa de cebolla

Fruta permitida

30

Estofado de lentejas campesinas**Tortilla de patata**

Fruta permitida

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

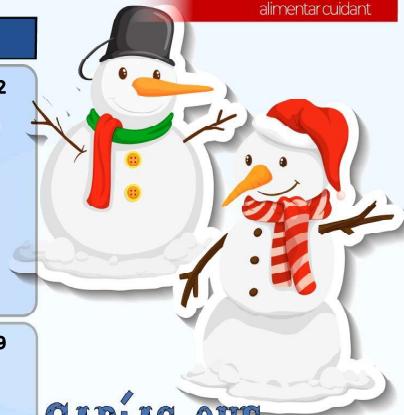
menú

MENÚ CELIACO-RICO EN FIBRA

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Fillete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada		Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún CON PAN SIN GLUTEN Paella Valenciana Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Carbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Broccaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata 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

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos juliana
con verduras**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Arroz blanco al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

Lentejas ECO con boniato asado
con verduras

Fruta de temporada/Yogur

Tortilla de espinacas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Sopa de cocido con fideos
de ave y cerdo con huevo**Crunchy de pollo**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Macarrones al pesto de albahaca
SIN TOMATE**Caprichos de calamar**

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas

Tosta de pan con pisto asado y atún**Paella Valenciana**

Yogur

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha

Cassoulet de alubias con hortalizas**Lomo adobado en salsa española**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros

Crema bretona
con alubias**Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón**
lomo sajonia al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Coditos a la toscana
SIN TOMATE**Filete de merluza en salsa de limón**
al horno

Fruta de temporada

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras**Picatta de pollo**

Bizcocho casero

Lechuga, tomate, lombarda

Crema de zanahoria y remolacha**Panini casero con tomate y jamón serrano**
SIN TOMATE FRITO

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con tosta

Espaguetis napolitana
SIN TOMATE**Filete de abadejo con muselina de guisantes**
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro**Longanizas en salsa lionesa**
al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

Estofado de lentejas campesinas

Tortilla de patata

Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



menú

MENÚ NO CERDO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

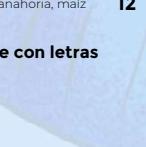
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, lombarda	Lechuga, tomate, lombarda
Sopa de ave con letras	Macarrones al pesto de albahaca con tomate	Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Crema de zanahoria y remolacha	
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana	Caprichos de calamar Fruta en conserva	Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Pizza de verduras con tomate	
Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Chips vegetales caseros	Fruta de temporada	
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, lombarda	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Lechuga, tomate, calabacín, cebolla y puerro	
Garbanzos juliana con verduras	Tortilla de queso	Empanadillas de bonito	Crema bretona con alubias	Espaguetis napolitana
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana	Paella Valenciana	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón	Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno	Filete de abadejo con muselina de guisantes
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, lombarda	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
Arroz con salsa de tomate	Lentejas ECO con boniato asado con verduras	Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada	Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla	Garbanzos satay
Tortilla de espinacas	Bacalao rebozado	Alitas de pollo rustidas	Filete de merluza en salsa de limón al horno	Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada	Fruta de temporada/Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas	Humus con nachos	Lechuga, maíz, remolacha	Focaccia del chef	Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa de ave con fideos	Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	Cassoulet de alubias con hortalizas	Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras	Estofado de lentejas campesinas
Crunchy de pollo	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil	Pollo en salsa española	Canelones de espinacas	Tortilla de patata
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Torta Margherita	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
 1	 2	 3	 4	 5
5	6	7	8	9
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
10	11	12	13	14
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Tosta de pan con pisto asado y atún Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
15	16	17	18	19
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro al horno con salsa de cebolla Longanizas en salsa lionesa al horno Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas al horno con salsa de cebolla Tortilla de patata Fruta de temporada	 6
25	26	27	28	29
 7	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	 8
30	31	32	33	34
 9	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	 10



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

DIETA ALTERACIÓN METABÓLICA

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Sopa minestrone con letras

Salteado de lentejas con arroz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de espinacas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Sopa juliana con fideos

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos juliana

con verduras

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

Lentejas ECO con boniato asado

con verduras

Patatas panadera

Fruta de temporada/Yogur

Hummus con nachos

Arroz con verduras

Guisantes salteados con tomate, cebolla y soja texturizada

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Pasta de lentejas al pesto de albahaca
con tomate

Rollitos de primavera

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas
Tosta de pan con pisto asado y queso

Arroz con coliflor y verduras de temporada

Yogur

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha

Cassoulet de alubias con hortalizas

Quinoa salteada con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Quinoa salteadas con verduras

Chips vegetales caseros

Lechuga, zanahoria, olivas

Crema bretona

Calabacín relleno de arroz con verduras

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, calabacín, cebolla y puerro

Guisantes salteados con tomate y cebolla

Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con tosta

Pasta de lentejas napolitana

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Guisantes salteados con tomate y cebolla

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Tostada de lentejas con arroz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

Coditos a la toscana

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

Tortilla francesa

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

Estofado de lentejas campesinas

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria

Tortilla de patata

Fruta de temporada

Focaccia del chef

Crema de guisantes

Fruta de temporada

Canelones de espinacas

Torta Margherita

Fruta de temporada

Torta Margherita

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 Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Empanadillas de bonito Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada/Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Postre de soja	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Magro con patatas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

irco
alimentar cuidando

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!

