



lunes

Lechuga, lombarda, pepino

03

Crema arcoiris
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

Bacalao rebozado

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/lácteo

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

19

Ensalada completa con fruta

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 de patata 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
bolito 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

Tortilla de patata y calabacín

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	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Lletuga, llombarda, cogombre 03</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Hamburguesa de coliflor i formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Ensalada capresse i truita de carabasseta. Fruita</p>	<p>Hummus amb natxos 04</p> <p>Macarrons italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Albergínia amb formatge gratinada i cuixes de pollastre amb ceba i creïlla al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 05</p> <p>LENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba caramel·litzada</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Peix blau amb espàrrecs al forn en salsa de taronja. Fruita</p>	<p>06</p> <p>Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives i ou dur</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>logurt</p> <p> SOPAR: Minestra de verdures i llom amb palets de moniato. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 07</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Bròcoli saltat amb cacauet i peix blanc a la planxa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 10</p> <p>Lentilles amb sofregit de verdures</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria amb crostons i regirat de ceba. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 11</p> <p>Sopa coberta amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Fricandó d' au pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca</p> <p>Fruita/lacti</p> <p> SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc a l'anet. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, 12</p> <p>dacsa</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Verdures en tempura i falàfel al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 13</p> <p>Arròs de muntanya amb magre</p> <p>Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Tires de vedella amb samfaina i creïlla rostida. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 14</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de formatge</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Ratatouille i peix blau al vapor. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives 17</p> <p>Crema de pèsols i pera</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb colinesa casolana amb salsa de coliflor, oli i all</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Amanida de taronja i truita de creïlla. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 18</p> <p>Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Cassola de magre en salsa con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Crema de bolets i peix blanc en salsa verda. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Amanida completa amb fruita lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina</p> <p>Macarrones ECO a la amatriciana amb bacon, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p> SOPAR: Fajitas de pollastre, ceba i pimentons. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 20</p> <p>Olleta de la plana fesols, xoriço i os de pernil</p> <p>Truita de creïlla amb samfaina</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Amanida de col i poma. Llonganisses vegetals. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 21</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies cajún</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Vichysoisse i cuixetes de polit. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 24</p> <p>Estofat de llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Cassola d'ou, tomaca i mozzarella al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, cogombre 25</p> <p>Crema mediterrània amb formatge amb hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca al forn</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Sopa minestrone i tàrtar de peix blau. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 26</p> <p>Arròs caldós d'hivern amb bolets i safanòria amb ceba, safanòria i porro</p> <p>Abadejo rostít al forn amb verdures</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Pizzes casolanes. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Primaveres d'orient Rollito de primavera amb verdures estil juliana</p> <p>Pad Thai Tailandés amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses</p> <p>Flam del drac Flam de vainilla</p> <p> SOPAR: Amanida tabulé i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 28</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p> Fruita de temporada</p> <p> SOPAR: Roses de coliflor i pernils de pollastre rostít. Fruita</p>

Aventures

irco
alimentar cuidant

Sabíes que:

En IRCO, tots els dies menja's sostenibles. 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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestiment 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)**



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 "sin gluten"

4

Macarrones "sin gluten" a la italiana

con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

5

Pisto asado

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

Ensalada valenciana con atún

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

Aroz 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

Verduras salteadas con arroz

Abadejo rebozado casero con harina de maíz

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/lácteo

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

Aroz 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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

19

Ensalada completa con fruta

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

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Tortilla de patata con pisto

Fruta de temporada

Hummus con pan "sin gluten"

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

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

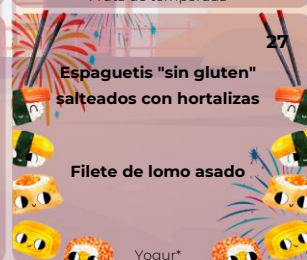
Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo

al horno con verduras

Fruta de temporada



Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas

Filete de lomo asado

Yogur*

Lechuga, maíz, olivas

28

Garbanzos a la hortelana

con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

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

3

Crema arcoiris

de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta permitida

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

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

Abadejo rebozado casero

con harina de maíz

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

11

Sopa cubierta con estrellitas

de ave y cerdo con huevo

Fricandó de ave

pollo al horno con pimienta, cebolla y tomate

Fruta permitida/lácteo

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 de patata 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

Tortilla de patata y calabacín

Fruta permitida

* 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

Filete de lomo al horno

Fruta de temporada

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

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 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

Filete de abadejo rebozado casero

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/lácteo

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

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 de patata 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

Filete de lomo asado

Yogur*

Lechuga, maíz, olivas

28

Garbanzos a la hortelana

con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

menú

MENÚ NO CARNE

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 de temporada

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 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 del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

viernes



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

Bacalao rebozado

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/lácteo

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

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

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

19

Ensalada completa con fruta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

Macarrones ECO con tomate y aceitunas

con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas

20

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Tortilla de patata 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

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

Rustidera de abadejo

al horno con verduras

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

Tortilla de patata y calabacín

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

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

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

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

Bacalao rebozado

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/lácteo

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

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 de patata 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



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

Tortilla de patata y calabacín

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

