



Sabías que:

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

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

## 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**
- **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

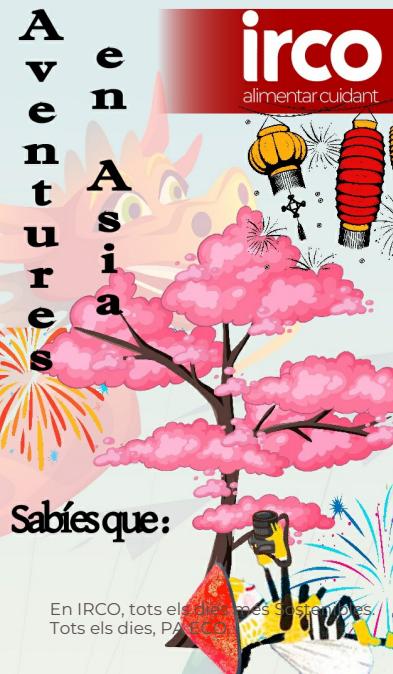
(Promedio diario de la comida del medio día)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	ACP
3301kj 789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>03 Hummus con nachos <b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta</p>	<p>04 <b>ecc LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta</p>	<p>05 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta</p>	<p>06 <b>Ensalada valenciana con atún</b> con lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>CENA:</b> Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Crema de zanahoria con picatostes y revuelto de cebolla. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta/lácteo</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p><b>CENA:</b> Verduras en tempura y falafel al horno. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p><b>CENA:</b> Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> <b>Solomillo de pollo empanado con colinasa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>18 <b>ecc Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún <b>Macarrones ECO a la amariticana</b> con bacon, tomate y queso Yogur</p> <p><b>CENA:</b> Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olla de la plana</b> alubias, chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada de col y manzana. Longanizas vegetales. Fruta</p>	<p>20 Hummus de garbanzos con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p><b>CENA:</b> Vichyssoise y muslitos de pavo. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> al horno</p> <p><b>CENA:</b> Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno</p> <p><b>CENA:</b> Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidura de abadejo</b> al horno con verduras</p> <p><b>CENA:</b> Pizzas caseras. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Primaveras de oriente</b> Pollo de primavera con verduras estofadas juliana</p> <p><b>Pad Thai Tailandés</b> con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas</p> <p><b>Flan del dragón</b> Flan de vainilla</p> <p><b>CENA:</b> Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p> <p><b>CENA:</b> Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta</p>





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

**Sabíes que:**

En IRCO, tots els dies, mes 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, assaboribé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3301kj 789kcal		37.5g	7.1g	12.5g 13.8g
		Sucres		Proteïnes
		Hidrats de Carboni	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)**

# menú

## MENÚ CELIACO

# FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Pisto asado</b> <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Ensalada valenciana con atún</b> <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Verduras salteadas con arroz</b> Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes y pera</b> Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún <b>Ensalada completa con fruta</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de alubias estofadas</b> <b>Tortilla de patata con pisto</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Verduras salteadas con arroz</b> Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Filete de lomo asado</b> Yogur* Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada

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

**irco**  
alimentar cuidando

**Sabías que:**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida	3 Hummus con nachos <b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	4 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta permitida	5 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	6 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	10 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta permitida/lácteo	11 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de calabaza</b> <b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta permitida	12 Lechuga, lombarda, olivas <b>Arroz de montaña</b> con magro <b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	13 Lechuga, remolacha, maíz <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de guisantes</b> <b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida	17 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	18 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún <b>Macarrones ECO a la amatriciana</b> con bacon, tomate y queso Yogur	19 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Olleta de la plana</b> alubias, chorizo y hueso de jamón <b>Tortilla de patata con pisto</b> Fruta permitida	20 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> al horno con especias cajún Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza al limón con patata juliana</b> al horno Fruta permitida	24 Lechuga, lombarda, pepino <b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo al horno con salsa de tomate</b> al horno Fruta permitida	25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta permitida	26 <b>Rollito de primavera</b> con verduras estilo juliana <b>Pad thai con carne de cerdo</b> con salsa de soja y hortalizas Yogur* Yogur	27 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida
<b>Aventuras</b>				
<b>Sabías que:</b>				
<b>Consejos saludables</b>				
* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria				

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MERLUZA

# FEBRERO 2025

**irco**  
alimentar cuidando

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

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

Sabías que:

Consejos saludables

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

# menú

MENÚ NO CARNE

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3</p> <p><b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 4</p> <p><b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5</p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas y huevo duro 6</p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b> sopa de verduras</p> <p><b>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</b></p> <p>Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 13</p> <p><b>Arroz con coliflor y verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 19</p> <p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones ECO con tomate y aceitunas</b> con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 20</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tostas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 25</p> <p><b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Cous cous salteado con hortalizas</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p></p> <p><b>Rollito de primavera</b> con verduras estilo juliana</p> <p><b>Pad thai con verduras</b> con salsa de soja y hortalizas</p> <p><b>Flan chino</b></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 28</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p>

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



# menú

MENÚ NO CERDO

# FEBRERO 2025

A  
v  
e  
n  
t  
u  
r  
a  
s

**irco**  
alimentar cuidando

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

Sabías que:

Consejos saludables

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

En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## POSTRES

