



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ☾ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
77g	8.1g	29.9g 2.5g

lunes

Lechuga, lombarda, pepino **02**

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas **09**

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**

Crema de brócoli

Crunchy de pollo
pollo rebozado

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz **23**

Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

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 1169/2011, 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.

martes

Lechuga, zanahoria, olivas **03**

Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **10**

Alubias de la huerta
con hortalizas

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

Fruta de temporada

CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **17**

LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas

Cazuela de magro en salsa
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino **24**

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo

Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal

Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta

miércoles

Lechuga, remolacha, maíz **04**

Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **11**

Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro

Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria **18**

MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con salsa de tomate

Filete de merluza al caldo corto
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta

Ensalada de los Alpes
con encurtidos

Crema Leipziger
crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria

Longanizas Bávaras con Chucrut
al horno con salsa de cebolla

Yogur Hansel y Gretel
yogur artesano

CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta

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 1169/2011, 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.

jueves

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **05**

manzana

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Filete de abadejo al pimentón
Yogur

CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **12**

Garbanzos juliana
con hortalizas

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

Lechuga, lombarda, maíz **19**

Olleta de alubias
con zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**

Arroz caldoso de invierno con setas
con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo con verdura de temporada
al horno

CENA: Ensalada crujiente y guiso de magro. Fruta

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 1169/2011, 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.

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**

Lentejas ECO con sofrito de verduras
con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín

Pollo rustido al limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **13**

Arroz con salsa de tomate

Salmon en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **20**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta

Lechuga, maíz, olivas **27**

Guiso de garbanzos
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta

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 1169/2011, 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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, llombarda, cogombre ⁰²
Crema arc de Sant Martí
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa de coliflor i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ⁰³
Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ⁰⁴
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de ceba
Fruita de temporada
SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ⁰⁵
poma
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Filet d'abadejo al pebre roig
logurt
SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives ⁰⁶
Lentilles ECO amb sofregit de verdures
amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta
Pollastre rostit a la llima
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ⁰⁹
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc
Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ¹⁰
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, ¹¹
dacsa
Vichysoise tradicional
crema de creïlla i porro
Llom en salsa al toc de pebre negre
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Bròcoli paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa ¹²
Cigrons juliana
amb hortalisses
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, tomaca, olives ¹³
Arròs amb salsa de tomaca
Salmó en salsa de porros
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives ¹⁶
Crema de bròquil
Crunchy de pollastre
pollastre arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁷
LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a la catalana. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, ¹⁸
safanòria
MACARRONES ECO al pesto
d'alfàbega
amb salsa de tomaca
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsa ¹⁹
Olleta de fesols
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa ²⁰
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún
Fruita de temporada
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, ²³
dacsa
Estofat de lentilles llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc
Aletes de pollastre amb verdures a la provençal
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

²⁵
★ **Amanida dels Alps**
amb envinagrats
★ **Crema Leipziger**
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria
★ **Llonganisses Bavareses amb Chucrut**
al forn amb salsa de ceba
★ **Yogurt Hansel i Gretel**
SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ²⁶
llombarda
Arròs caldós d'hivern amb bolets
amb ceba, safanòria i porro
Abadejo rostit amb verdura de temporada
al forn
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁷
Guiso de garbanzos
amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe 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.



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- ✓ Sugerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA

Ensalada de los Alpes

(ensalada con encurtidos)

Crema Leipziger

(crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria)

Longanizas Bávaras con chucrut

(al horno)

Yogur Hansel y Gretel

(yogur artesano)



ABJota, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



[ircosl.com](https://www.ircosl.com)



FEBRER

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

Crema Leipziger
(crema típica alemanya amb pésols, fesols, api i safanòria)

Llonganisses Bavareses amb chucrut
(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 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, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta permitida
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de cocido con estremitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta permitida	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de lomo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Magro guisado con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Crunchy de pollo pollo rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones ECO al pesto de albahaca Pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa minestrone con letras sopa de verduras Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Revuelto de huevo con tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de pescado blanco en salsa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Tortilla de verduras con patata Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Hamburguesa de falafel al horno Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Pollo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas de ave con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno de cerdo y pavo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones "sin gluten" a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Guiso de patatas con hortalizas Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Postre de soja	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz del senyoret con pescado Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 18 Macarrones ECO al pesto de albahaca Filete de merluza al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 19 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 20 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo con verduras de temporada al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Ensalada sin tomate 3 Macarrones "sin gluten" hervidos SIN TOMATE Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Ensalada sin tomate 4 Potaje de garbanzos con verduras SIN TOMATE Tortilla de cebolla Fruta permitida	Ensalada sin tomate 5 Arroz del senyoret SIN TOMATE Filete de abadejo al pimentón con pescado Yogur	Ensalada sin tomate 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras SIN TOMATE Pollo rustido al limón Fruta permitida
Ensalada sin tomate 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate 10 Alubias de la huerta SIN TOMATE Muslo de pollo al horno SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 11 Vichysoisse tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 12 Garbanzos juliana SIN TOMATE Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada sin tomate 13 Arroz blanco al horno Salmón en salsa de puerros al horno Fruta permitida
Ensalada sin tomate 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate 17 Lentejas ECO a la jardinera SIN TOMATE Cazuela de magro en salsa SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 18 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN TOMATE Filete de merluza al caldo corto Fruta permitida	Ensalada sin tomate 19 Olleta de alubias SIN TOMATE Tortilla de queso Fruta permitida	Ensalada sin tomate 20 Arroz con coliflor y ajetes SIN TOMATE Filete de abadejo al estilo cajún Fruta permitida
Ensalada sin tomate 23 Estofado de lentejas campesinas SIN TOMATE Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 25 Crema Leipziger SIN TOMATE Longanizas con chucrut SIN TOMATE Yogur artesano	Ensalada sin tomate 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria SIN TOMATE Rustidera de abadejo con verduras de temporada SIN TOMATE Fruta permitida	Ensalada sin tomate 27 Guiso de garbanzos SIN TOMATE Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta permitida

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



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 febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, 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 un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos.
¿Te apetece?

Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!