



**dilluns**

INFORMACIÓ D'AL·LÈRGIA I INTOLERÀNCIES  
Aquest menú està elaborat tenint en compte els al·lèrgens més comuns i la normativa europea (RE 1169/2011), anexo II, punt 2, a la informació del menjador, aportant un certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissotvat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pots dirigir-te al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

**dimarts**

**dimecres**

**Festiu**

**dijous**

**Festiu**

**divendres**

**Festiu**

**Festiu**

**Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa**

**Estoffat de llentilles**  
amb ceba, carlota, carabasseta i #pimentó

**Orly de lluç**  
Fruita en el seu suc

**SOPAR:** Guisat de creïlles, hortalisses i vedella. Fruita

**Lletuga, safanòria, dacsa**

**MACARRONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge

**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

**Arròs caldós amb magre**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Vichyssoise i hamburguesa de llentilles, safanòria i ceba a la planxa. Fruita

**Lletuga, remolatxa, cogombre**

**Crema castellana**  
amb cigrons

**Pizza prosciutto**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

**Lletuga, safanòria, dacsa, olives**

**Sopa d'au amb fideus**  
d'au i porc amb ou

**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Crema de carabassa i xulles de titot. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita calzone**  
amb formatge

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Peix blau amb bròcoli, ceba, i creïlla amb romer al forn. Fruita

**Lletuga, safanòria, olives**

**Guisat de llentilles ECO**  
amb hortalisses

**Llom rostit amb ceba calfada**  
al forn

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Amanida valenciana i lasanya vegetal. Fruita

**Lletuga, cogombre, safanòria, olives**

**Espaguetis al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca

**Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert**  
al forn

**logurt**

**SOPAR:** Cassoleta de tomaca i formatge i regirat de carabasseta. Fruita

**Lletuga, remolatxa, dacsa**

**Fesols de la iaia**  
amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Carabasseta en ceba i peix blanc a la llima. Fruita

**Lletuga, remolatxa, cogombre**

**Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada**

**Llonganisses rostides en salsa amb carlota donat**  
al forn

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Sopa juliana i peix blau amb anet al vapor. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa**

**Olleta de cigrons amb verdures de temporada**

**Escalopa de lluç farcit de pernil cuit i formatge**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Amanida waldorf i tosta de formatge fresc, tomaca i orenga. Fruita

**Amanida multicolor amb ou i tonyina**  
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives

**Fideus a la cassola amb pollastre**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro

**logurt**

**SOPAR:** Bollit valencià i peix blanc en salsa verda. Fruita

**Lletuga, safanòria, dacsa, olives**

**Fesols a l'hortolana**  
amb hortalisses

**Truita francesa amb samfaina**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Amanida Cèsar casolana amb pollastre grill. Fruita

**Lletuga, safanòria, dacsa**

**Arròs d'hivern amb bolets i carabassa**  
amb ceba, safanòria i porro

**Filet d'abadejo a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Wok de titot i hortalisses. Fruita

**Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa**

**Estoffat de llentilles amb moniato de temporada**  
amb porro i espinacs

**Llom adobat en salsa al toc de pebre negre**  
al forn

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Albergínia parmigiana i peix blanc a la papillota. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, olives**

**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

**Filet de lluç en salsa de llima**  
al forn

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Crema de verdures i vedella a la planxa. Fruita

**Lletuga, remolatxa, dacsa**

**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

**Regirat del xef**  
Fruita de temporada

**SOPAR:** Amanida grega i peix blau a la planxa. Fruita

**Amanida grega**  
amb lletuga, tomaca, cogombre i olives negres

**Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà**  
crema de creïlla alemanya

**Fish and chips**  
aladroc arrebossat casolà amb patates fregides

**Sabor de xocolata de la vella Europa**  
SOPAR: Patatouille amb ous al forn. Fruita

**Hummus amb natxos**

**Sopa de picada amb lletres**  
d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al xilindró**  
en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

**Fruita de temporada**

**SOPAR:** Pizza casolana amb titot cuit i verdures al gust. Fruita

**EXPLORANT**

**EUROPA**

**Sabies que...**

Delecta't amb el nostre menú diari acompanyat d'un pa deliciós!

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

**Consells saludables**

Després dels excessos de vacances, el millor és adoptar una dieta mediterrània, típica de països del mediterrani com Itàlia, Grècia i Espanya. Incorporar aquest tipus d'alimentació és una forma deliciosa i nutritiva de tenir cura de la

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	ACM	AGP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	



**lunes**

INFORMACIÓN ALÉRGICA ESPECIAL: Este menú pers. que padeceran intolerancias alimentarias y alergias más comunes en la población (Ley 169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y adaptado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

**martes**

**miércoles**

**Festivo**

**jueves**

**Festivo**

**viernes**

**Festivo**

**Festivo**

06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Estofado de lentejas** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Orly de merluza**

Fruta en su jugo

*CENA: Guiso de patatas, hortalizas y ternera. Fruta*

07 Lechuga, zanahoria, maíz

**MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso

**Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta de temporada

*CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta*

08 Lechuga, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

**Ensalada completa**

**Arroz caldoso con magro**

Fruta de temporada

*CENA: Vichyssoise y hamburguesa de lentejas, zanahoria y cebolla a la plancha. Fruta*

09 Lechuga, remolacha, pepino

**Crema castellana** con garbanzos

**Pizza prosciutto** con jamón cocido, tomate y queso

Fruta de temporada

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

13 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**

Fruta de temporada

*CENA: Crema de calabaza y chuletas de pavo. Fruta*

14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla calzone** con queso

Fruta de temporada

*CENA: Pescado azul con brócoli, cebolla, y patatas con romero al horno. Fruta*

15 Lechuga, zanahoria, olivas

**Guisado de lentejas ECO** con hortalizas

**Lomo rustido con cebolla pochada** al horno

Fruta de temporada

*CENA: Ensalada valenciana y lasaña vegetal. Fruta*

16 Lechuga, pepino, zanahoria, olivas

**Espaguetis al pesto de albahaca** con tomate

**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil** al horno

Yogur

*CENA: Cazuelita de tomate y queso y revuelto de calabacín. Fruta*

17 Lechuga, remolacha, maíz

**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta de temporada

*CENA: Calabacín encebollado y pescado blanco al limón. Fruta*

20 Lechuga, remolacha, pepino

**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**

**Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado** al horno

Fruta de temporada

*CENA: Sopa juliana y pescado azul con eneldo al vapor. Fruta*

21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Olleta de garbanzos con verduras de temporada**

**Escalope de merluza relleno de jamón cocido y queso**

Fruta de temporada

*CENA: Ensalada waldorf y tosta de queso fresco, tomate y orégano. Fruta*

22 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Ensalada multicolor con huevo y atún**

**Alubias a la hortelana** con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

*CENA: Ensalada César casera con pollo grill. Fruta*

23 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas

**Alubias a la hortelana** con hortalizas

**Tortilla francesa con pisto**

Fruta de temporada

*CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta*

24 Lechuga, zanahoria, maíz

**Arroz de invierno con setas y calabaza** con cebolla, zanahoria y puerro

**Filete de abadejo a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta de temporada

*CENA: Wok de pavo y hortalizas. Fruta*

27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada** con puerro y espinacas

**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno

Fruta de temporada

*CENA: Berenjena parmigiana y pescado blanco al papillote. Fruta*

28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Filete de merluza en salsa de limón** al horno

Fruta de temporada

*CENA: Crema de verduras y ternera a la plancha. Fruta*

29 Lechuga, remolacha, maíz

**Garbanzos estofados** con hortalizas

**Revuelto del chef**

Fruta de temporada

*CENA: Ensalada griega y pescado azul a la plancha. Fruta*

30 **Ensalada griega** con lechuga, tomate, pepino y olivas negras

**Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero** crema de patata alemana

**Fish and chips** boquerón rebozado casero con patatas fritas

Sabor a chocolate de la vieja Europa

*CENA: Ratatouille con huevos al horno. Fruta*

31 Hummus con nachos

**Sopa de picadillo con letras** de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo al chilindrón** en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta de temporada

*CENA: Pizza casera con pavo cocido y verduras al gusto. Fruta*



### Sabias que...

¡Delectate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

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

### Consejos saludables

Tras los excesos vacacionales, lo mejor es adoptar una dieta mediterránea, típica de países del mediterráneo como Italia, Grecia y España. ¡Incorporar este tipo de alimentación es una forma deliciosa y nutritiva de cuidar la salud!

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

### Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS	ACM	ACP
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

## **MENÚ GENER**

### **Amanida grega**

(amb lletuga, tomaca, cogombre i olives  
negres)

### **Kartoffelsuppe amb cruixent de pa casolà**

(crema de creïlla alemanya)

### **Fish and xips**

(aladroc arrebossat casolà amb creïlles  
fregides)

### **Sabor de xocolata de la vella Europa**

(flam de xocolata)

**ABJota** viatja a **Europa**, on descobrirà la importància de les ciutats **sostenibles**. A més, els xiquets i xiquetes li ensenyaran sobre el respecte a la **diversitat** i la inclusió, creant un món millor.



## MENÚ ENERO

### Ensalada griega

(con lechuga, tomate, pepino y olivas negras)

### Kartoffelsuppe con crujiente de pan casero

(crema de patata alemana)

### Fish and chips



(boquerón rebozado casero con patatas fritas)

### Sabor a chocolate de la vieja Europa

(flan de chocolate)

**ABJota** viaja a **Europa**, donde descubrirá la importancia de las ciudades **sostenibles**. Además, los niños y niñas le enseñarán sobre el respeto a la **diversidad** y la inclusión, creando un mundo mejor.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Macarrones ECO italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Crema de verduras</b>
	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	<b>Arroz caldoso con magro</b>  Fruta permitida	<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas	Lechuga, remolacha, maíz
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de lentejas ECO</b> con hortalizas	<b>Espaguetis al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Merluza guisada con patatas</b>  Fruta permitida	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta permitida	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, remolacha, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz		Lechuga, zanahoria, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor</b>	<b>Verduras salteadas con arroz</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y hortalizas</b>
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Fideos a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b>  Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, remolacha	Ensalada griega con pepino, tomate y olivas negras	Lechuga, zanahoria, maíz
27	28	29	30	31
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Verduras salteadas con arroz</b>	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de ave con letras</b>
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	<b>Revuelto de huevo con patatas</b>  Fruta permitida	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Yogur*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta permitida



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
6	7	8	9	10
	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate y queso	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	<b>Crema castellana</b> con garbanzos
	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta en su jugo	<b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta de temporada	<b>Arroz caldoso con magro</b> Fruta de temporada	<b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
13	14	15	16	17
<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Alubias con hortalizas</b>
<b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Tortilla calzone</b> con queso Fruta de temporada	<b>Lomo rustido con cebolla pochada</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> al horno Yogur	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada
20	21	22	23	24
<b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	<b>Olleta de garbanzos con verduras</b>	<b>Ensalada multicolor con huevo y atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	<b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas	<b>Arroz de invierno con setas y calabaza</b>
<b>Longanizas asadas en salsa con zanahoria dado</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	<b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pollo</b> con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro Yogur	<b>Tortilla francesa con pisto</b> Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada
27	28	29	30	31
<b>Guiso de patatas con hortalizas</b>	<b>Arroz con hortalizas</b>	<b>Garbanzos estofados</b> con hortalizas	<b>Crema alemana</b> con patata y hortalizas	<b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>
<b>Lomo en salsa al toque de pimienta</b> al horno Fruta de temporada	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	<b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta de temporada	<b>Filete de abadejo rebozado casero con patatas</b> con harina de maíz Yogur*	<b>Muslo de pollo al chilindrón</b> en salsa con pimentón, orégano y perejil Fruta de temporada



Sabías que...

Consejos saludables

\* el postre del día 30 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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

**PRIMEROS PLATOS**

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Ensalada



Crema  
verduras



Legumbres



Crema  
verdura



Ensalada



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Crema  
verdura



Ensalada

Si he comido:

Para cenar:

**SEGUNDOS PLATOS**



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

**POSTRES**



Fruta



Lácteo sin  
azúcar

