



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, lombarda, pepino ⁰² Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno en salsa de hortalizas de ternera y cerdo Fruta de temporada <i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta</i>	⁰³ Hummus casero de zanahoria con nachos Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, remolacha ⁰⁴ Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada <i>CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁵ Arroz del senyoret con pescado Entremeses variados Yogur <i>CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, olivas ⁰⁶ Crema de calabacín Pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta</i>
Lechuga, tomate, zanahoria ⁰⁹ LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada <i>CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁰ Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada <i>CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</i>	Lechuga, tomate, pepino, maíz ¹¹ Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada <i>CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, olivas ¹² Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada <i>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, pepino ¹³ Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada <i>CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta</i>
Festivo ¹⁶	Lechuga, zanahoria, olivas ¹⁷ Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada <i>CENA: Verduras gratinadas y pollo asado. Fruta</i>	¹⁸ Hummus de garbanzos con tosta Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limon al horno Fruta de temporada <i>CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino ¹⁹ Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada <i>CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta</i>	Lechuga, tomate, remolacha, maíz ²⁰ MACARRONES ECO con salmón con salsa de puerros Entremeses variados Fruta de temporada <i>CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, remolacha ²³ Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada <i>CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, pepino ²⁴ Alubias juliana con zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada <i>CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria ²⁵ Espaguetis con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada <i>CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta</i>	²⁶ Ensalada de los Alpes Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Albóndigas Bávaras al horno con chucrut de carne de cerdo Yogur Hansel y Gretel <i>CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas ²⁷ Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebocado Fruta de temporada <i>CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta</i>



SABÍAS QUE

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

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!!

- 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
3305kj		
790kcal	38.9g	14.9g 12.3g 7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
76g	8.2g	27.7g 2.5g



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, llombarda, cogombre ⁰²
Crema arcoiris
de safanòria i remolatxa
Hamburguesa mixta al forn en salsa de hortalisses
de vedella i porc
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

☾ Hummus cassolà de safanòria ⁰³
amb nachos
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, safanòria, remolatxa ⁰⁴
☾ **Potatge de cigrons amb verduretes**
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa ⁰⁵
☾ **Arròs del senyoret**
amb peix
Entremesos variats
logurt

☾ SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ⁰⁶
Crema de carabasseta
Pollastre arrebossat amb colínesa casolana
amb salsa de coliflor, oli i all
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa d'au i truita farcida. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ⁰⁹
☾ **LLENTILLES ECO amb sofregit de verdures**
amb safanòria, ceba i carabasseta
Orly de lluç amb pernil i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Brècolí paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, olives ¹⁰
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc amb ou
☾ **Putxero amb pilota**
amb cigrons, creïlles i hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, pepino, dacsa ¹¹
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomaca
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, llombarda, olives ¹²
☾ **Fesols a l'hortolana**
amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre ¹³
Arròs pilaf amb tomaca
amb espècies
Llonganisses rostides al forn
amb guarnició de verdures saltades
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

¹⁶
Festiu

Lletuga, safanòria, olives ¹⁷
☾ **Estofat de lletilles llauradors**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita de ceba
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Verdures gratinades i pollastre a l'ast. Fruita

☾ Hummus de cigrons amb llesca ¹⁸
Arròs caldós d'hivern amb bolets i carlota
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç amb salsa de llimona
al forn
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre ¹⁹
☾ **Cigrons campers**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó roig
Cassola de magre amb salsa
amb hortalisses
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa ²⁰
☾ **MACARRONS ECO amb salmó**
amb salsa de porros
Entremesos variats
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa ²³
Arròs amb salsa de tomaca
Remenat d'ou amb patates de l'oest
amb creïlla i formatge
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
☾ **Fesols juliana**
amb safanòria, carabasseta i porro
Cuixa de pollastre a la caçadora
amb xampinyó, pimentó roig i porro
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria ²⁵
Espaguetis amb tomaca i xampinyó
amb formatge
Lluç rostit
al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

☾ Amanida dels Alps ²⁶
☾ **Crema Leipziger**
crema alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria
☾ **Mandonguilles Bavareses al forn amb chucrut**
de carn de porc
logurt Hansel i Gretel

☾ SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁷
☾ **Cigrons amb verdures**
amb ceba, safanòria i carabasseta
Bacallà arrebossat
Fruita de temporada

☾ SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita



SABIES QUE

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

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!!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3305kj		
790kcal	38.9g	14.9g 12.3g 7.2g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
76g	8.2g	27.7g 2.5g



FEBRERO

MUERDE Y DISFRUTA

irco
alimentar cuidando

Ensalada de los Alpes
(ensalada con encurtidos)

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

Albóndigas 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



FEBRER

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(ensalada amb adobats)

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

Mandonguilles 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 de ave en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus de zanahoria con nachos 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, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Pechuga de pavo y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 con huevo Cocido completo vegetariano Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana Don cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas de ave rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Hummus con tosta 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros Pechuga de pavo y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave al horno en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus de zanahoria con nachos 3 Macarrones integrales a la italiana sin queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Tosta de pan pechuga de pavo Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 con huevo Cocido completo vegetariano Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana Don cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas de ave rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Hummus con tosta 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros Pechuga de pavo y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón sin queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Muslo de pollo asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	Humus de zanahoria con pan 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate natural Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz con pescado con merluza Pechuga de pavo y queso Yogur desnatado	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con estrellitas con huevo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz con champiñón salteado Pollo al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Humus con pan 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Pollo salteado con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón Pechuga de pavo y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con hortalizas salteadas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis salteados con champiñón Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno Yogur desnatado	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Merluza al vapor Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave al horno en salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Humus de zanahoria con pan 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 permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Tosta de pan con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Lomo rustido con pisto Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada permitida
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Fruta de temporada permitida	Humus con pan 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones "sin gluten" con salmón con salsa de puerros Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Lomo con patata rustida Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada de los alpes 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Yogur Hansel y Gretel	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno en salsa de hortalizas de ternera y cerdo Fruta de temporada	Hummus de zanahoria 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, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Garbanzos con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoisse Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de alubias campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Hummus 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones "sin gluten" con salmón con salsa de puerros Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada de los alpes 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Albóndigas Bávaras al horno con chucrut de carne de cerdo Yogur Hansel y Gretel	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz 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 en salsa de hortalizas de ternera y cerdo Fruta de temporada permitida	Hummus de zanahoria con nachos 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 permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoisse Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada permitida
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Albóndigas Bávaras con chucrut Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno en salsa de hortalizas de ternera y cerdo Fruta de temporada permitida	Hummus de zanahoria con nachos 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 permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Orly de merluza con jamón y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoisse Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada permitida
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Albóndigas Bávaras con chucrut Yogur artesano	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno en salsa de hortalizas de ternera y cerdo Fruta de temporada permitida	Humus de zanahoria con pan 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 permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con estrellitas con huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada permitida
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada permitida	Humus con pan 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada de los alpes 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Albóndigas Bávaras al horno con chucrut de carne de cerdo Yogur Hansel y Gretel	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave al horno en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Humus de zanahoria con pan 3 Macarrones integrales a la italiana sin queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con estrellitas con huevo Cocido completo vegetariano Don garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoise Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana Don cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas de ave rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Humus con pan 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Cazuela de pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones ECO con salmón con salsa de puerros, sin nata Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo y patata Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimienta roja y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis con tomate y champiñón sin queso Rustidera de merluza con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave al horno en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Hummus de zanahoria con pan Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Pollo rustido Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con verduras Tosta de pan con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, olivas Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz Vichyssoise Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Lomo rustido con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas de ave rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Pollo con salsa de limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" con hortalizas con queso Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha Arroz con salsa de tomate Lomo con patata rustida Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón con queso Rustidera de pollo con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada de los alpes Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Yogur Hansel y Gretel	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
lechuga, lombarda, pepino 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de ave al horno en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Humus de zanahoria con pan 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, zanahoria, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz 5 Arroz del senyoret con pescado Tosta de pan con jamón serrano Yogur	Lechuga, lombarda, olivas 6 Crema de calabacín Pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria 9 Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" sin huevo Cocido con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, maíz 11 Vichyssoisse Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas 12 Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria y calabacín Lomo rustido con pisto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Arroz pilaf con tomate con especias Longanizas de ave rustidas al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada
16 FESTIVO	Lechuga, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo al horno Fruta de temporada	Humus con pan 18 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino 19 Garbanzos camperos con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Cazuela de magro en salsa con hortalizas Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz 20 Macarrones "sin gluten" con salmón con salsa de puerros Tosta de pan con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha 23 Arroz con salsa de tomate Lomo con patata rustida Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Alubias juliana con patata, zanahoria, calabacín y puerro Muslo de pollo a la cazadora con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 25 Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón con queso Rustidera de merluza con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada	Ensalada de los alpes 26 Crema Leipziger crema alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Pollo al horno con chucrut Yogur Hansel y Gretel	Lechuga, maíz, olivas 27 Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Alimentos prohibidos: cacahuètes, nuez, avellana, leche de vaca y lácteos derivados, huevo, marisco y derivados, bacalao, atún, legumbres (guisantes, frijoles, alubias, garbanzos, lentejas, soja), centeno, cebada, avena, maíz, mijo, patata, cebolla, coliflor, brócoli, pimiento dulce, tomate frito (por presencia de maíz), naranja, mandarina, limón, cereza, jengibre y pimentón dulce.				
Ensalada permitida 2 Crema arcoiris con verduras permitidas, sin patata Lomo en salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 3 Ratatouille de verduras con tomate y hortalizas permitidas (sin patata) Pollo rustido Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 4 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 5 Arroz de verduras permitidas Muslo de pollo con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 6 Crema de calabacín sin patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 9 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Pollo al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 10 Milhojas de berenjena y calabacín Lomo asado con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 11 Crema de verduras permitidas sin patata Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 12 Hervido valenciano sin judía verde Lomo rustido con pisto Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 13 Arroz pilaf sin tomate, con especias Lomo al horno con guarnición de verduras salteadas Fruta de temporada permitida
16 FESTIVO	Ensalada permitida 17 Arroz viudo con verduras de temporada permitidas Lomo al horno Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 18 Arroz caldoso de invierno con setas con verduras permitidas Pollo al horno rustido Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 19 Hervido valenciano sin judía verde Cazuela de magro en salsa con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 20 Wok de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada permitida
Ensalada permitida 23 Arroz con verduras permitidas sin tomate Lomo con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 24 Verduras salteadas permitidas con guarnición de quinoa Muslo de pollo asado con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 25 Wok de verduras permitidas Rustidera de pollo con verduras permitidas, sin patata Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 26 Crema de verduras permitidas sin patata Pollo al horno con hortalizas permitidas Fruta de temporada permitida	Ensalada permitida 27 Hervido valenciano sin judía verde Lomo al horno Fruta de temporada 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!!