

## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

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.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

1

Festivo

2

SABÍAS QUE

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de picadillo con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana**  
al horno  
Fruta de temporada

● CENA: Ensalada caliente de espinacas y  
salteado de magro con verduritas. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla de espinacas**  
Fruta de temporada

● CENA: Vichysoise y pescado blanco al  
papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa de cocido con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Crunchy de pollo**  
rebozado casero  
Fruta de temporada

● CENA: Pescado azul y calabaza al horno.  
Fruta

Chips vegetales caseros  
**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas  
**Lomo a la cazuella con aroma de canela y limón**  
lomo sajonia al horno  
Fruta de temporada

● CENA: Hervido valenciano con pescado  
blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
**Lentejas ECO con boniato asado**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta de temporada

● CENA: Sopa minestrone con fideos y  
tortilla de patata. Fruta

Hummus con nachos  
**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**  
al horno  
Fruta de temporada

● CENA: Cazuela de pavo con boniato y  
verduras. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
**Librito de york y queso**  
jamón york y queso al horno  
Yogur

● CENA: Guisantes con cebolla y revuelto  
de huevo y jamón. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**  
**Alitas de pollo rustidas**  
Fruta de temporada

● CENA: Tomate y pescado azul al horno  
con hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Lomo adobado en salsa española**  
al horno con tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

● CENA: Couscous marroquí con verduras  
y pollo. Fruta

Hummus de garbanzos con tostada  
**Espaguetis napolitana**  
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  
**Filete de abadejo con muselina de guisantes**  
al horno  
Fruta de temporada

● CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y  
milanesas de pavo. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos satay**  
con calabaza, coco, soja y cilantro  
**Longanizas al horno con salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

● CENA: Crema de calabacín y quiche de  
verduras. Fruta

Ocaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
con verduras y aceitunas negras  
**Canelones Salvatore**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Torta Margherita

● CENA: Milhojas de berenjena y tomate y  
tosta con huevo revuelto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

● CENA: Collarroz y pescado azul a la  
marinera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda  
**Garbanzos juliana**  
con hortalizas  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

● CENA: Crema de champiñones y  
pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos satay**  
con calabaza, coco, soja y cilantro  
**Longanizas al horno con salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

● CENA: Crema de calabacín y quiche de  
verduras. Fruta

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

## CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

● Ingrediente ECO

● Pescado sostenible

● De temporada

● Fuente de omega 3

● Gastronomía local

● Sugerencia CENA

● Proteína vegetal

● Dia menú temático

● Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g 2.5g

## dilluns

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa 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.

5 Festiu

6 Festiu

7 Lletuga, safanòria, olives  
**Macarrones al pesto d'alfàbega**  
amb tomaca

8 Lletuga, safanòria, dacsa  
**OLLENTILLES ECO a la jardinera**  
amb hortalisses

9 Lletuga, tomaca, llombarda  
**Crema de safanòria i remolatxa**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita de temporada

12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Sopa de picada amb lletres**  
d'aigua amb ou  
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn  
Fruita de temporada

13 Xips vegetals casolans  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima**  
llom saxònia al forn  
Fruita de temporada

14 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
**Llibret de pernil dolç i formatge**  
pernil dolç i formatge al forn  
logurt

15 Hummus de cigrons amb llesca  
**Espaguetis napolitana**  
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria  
**Filet d'abadejo amb mussolina de pésols**  
al forn  
Fruita de temporada

16 Lletuga, tomaca, llombarda  
**Cigrons juliana**  
amb hortalisses  
**Truita de formatge**  
Fruita de temporada

19 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita d'espinares**  
Fruita de temporada

20 Lletuga, tomaca, llombarda  
**ecolentilles ECO amb moniato rostit**  
**Bacallà arreboissat**  
Fruita de temporada

21 Lletuga, cogembre, safanòria  
**Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada**  
**Aletes de pollastre rostides**  
Fruita de temporada

22 Lletuga, dacsa, olives  
**Cigrons satai**  
amb carbassa, coco, soja i coriandre  
**Lionganisses al forn amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita de temporada

23 Lletuga, dacsa, olives  
**Cigrons satai**  
amb carbassa, coco, soja i coriandre  
**Lionganisses al forn amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita de temporada

26 Lletuga, safanòria, olives  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'aigua amb ou  
**Crunchy de pollastre arreboissat casolà**  
Fruita de temporada

27 Hummus amb natxos  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, pésols i hortalisses  
**Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert**  
al forn  
Fruita de temporada

28 Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Cassoulet de fesols amb hortalisses**  
**Llom adobat en salsa espanyola**  
al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita de temporada

29 Poccaccia del xef  
**Crema de verdures a la italiana**  
amb verdures i olives negres  
**Canelons Salvatore**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Coca Margherita

30 Lletuga, cogembre, safanòria  
**Estofat de linentilles llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

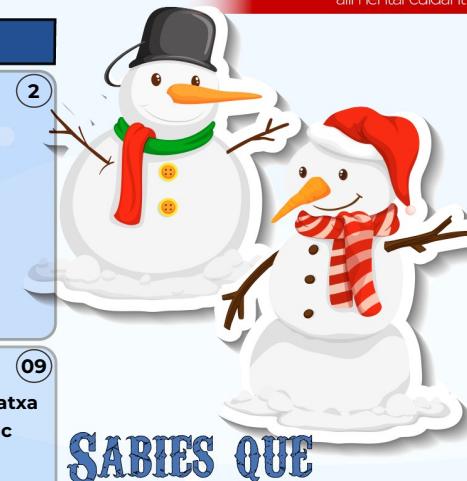
31 SOPAR: Peix blau i carbassa al forn.  
Fruita

32 SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdures. Fruita

33 SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

34 SOPAR: Milfules d'albergínia i tomàquet i torta amb ou remenat. Fruita

35 SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn.  
Fruita



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

## CONSELLS SALUDABLES

Moure's, correr i saltar és tan important com menjar: junts fan que cresques fort i sà. Feix deporte o juga cada dia per a sentir-te genial!

ecol Ingrediente ECO

Pescado sostenible

fruta De temporada

Fuente de omega 3

castronomia Gastronomía local

Sugerencia CENA

proteina Proteina vegetal

Diá menu temático

festivo Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	23.8g	29.8g 2.5g

# ENERO ENERGÍA AL PLATO

## Focaccia del chef

**Crema de verduras a la italiana**



(con verduras y aceitunas negras)

## Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

## Torta Margherita (coca casera de llanda)



ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.

# GENER ENERGIA AL PLAT

## Focaccia del xef

**Crema de verdures a la  
italiana**



(amb verdures i olives negres)

## Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc,  
tomaca i formatge)

## Coca Margherita (coca casolana de llanda)



ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada
12 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	13 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b> <b>Tosta de jamón cocido</b> Yogur	15 Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Filete de lomo al horno con salsa de queso</b> Fruta de temporada
19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Magro con patatas</b> Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

# menú

## MENÚ RÉGIMEN

# ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

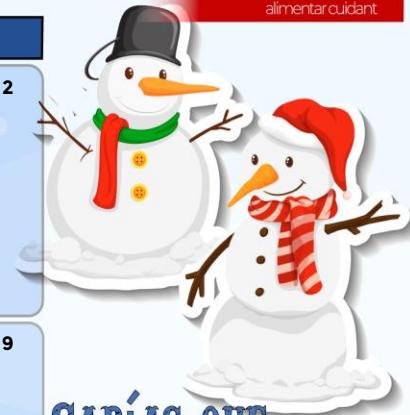


**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

5	6	7	8	9
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de lomo al horno con pisto asado</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada		
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Filete de merluza al horno con patata asada</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Arroz con pollo y verduras</b> <b>Pechuga de pavo y queso</b> Yogur desnatado	Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Hummus con pan <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo rustido</b> Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Pollo asado</b> Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

## menú

## MENÚ NO CERDO

ENERO 26

irco  
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Sabroso de merluza</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Chips vegetales caseros</b> <b>Crema bretona</b> Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b> <b>Pechuga de pavo y queso</b> Yogur	Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Longanizas de ave en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Crunchy de pollo Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Hummus con nachos</b> <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Pollo en salsa española</b> Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones de espinacas</b> Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

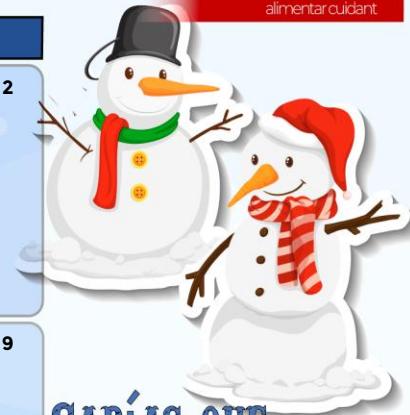
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida	1 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta permitida	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b> <b>Librito de york y queso</b> Yogur	Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	12 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor</b> SIN MANZANA <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida	13 Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos con verduras</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta permitida	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	26 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo guisado con patatas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> de cerdo y pavo Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pollo guisado con patatas</b> Fruta permitida	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b> <b>Tosta de jamón cocido</b> Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Filete de lomo al horno</b> Fruta permitida
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Pollo al limón</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta permitida	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> SIN LECHE NI QUESO <b>Picatta de pollo</b> SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Magro con patatas</b> Fruta permitida



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

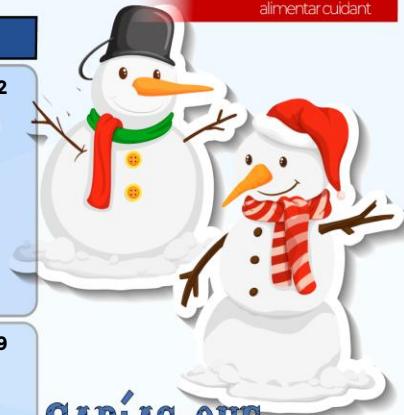
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de lomo al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada
12 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Merluza guisada con patatas</b> Fruta de temporada	13 Chips vegetales caseros <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Arroz con pollo</b> <b>Tosta de jamón cocido</b> Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Espaguetis "sin gluten" napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta de temporada	16 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Sabroso de merluza</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b>	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Librito de york y queso</b> Yogur	Hamburguesa mixta al horno SIN PISTO Fruta de temporada	Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b>	Hummus de garbanzos con tosta <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Librito de york y queso</b> Yogur	Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	Tortilla de queso Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro
Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Bacalao rebozado Fruta de temporada	Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo	Hummus con nachos <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b>
Crunchy de pollo Fruta de temporada	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	Canelones gratinados Torta Margherita Fruta de temporada	Tortilla de patata Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de ave con letras**

Chips vegetales caseros  
**Crema bretona**  
con alubias

Fruta de temporada  
**Merluza guisada con patatas**

Fruta de temporada  
**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

Lechuga, tomate, lombarda  
**Lentejas ECO con boniato asado**  
con verduras

Fruta de temporada  
**Tortilla de espinacas**

Fruta de temporada  
**Filete de abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa de ave con fideos**

Hummus de garbanzos con pan  
**Arroz con verduras**

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

Fruta de temporada  
**Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Lentejas ECO a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas  
**Paella Valenciana**  
Librito de york y queso

Hummus de garbanzos con pan  
**Espaguetis napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Filete de abadejo con muselina de guisantes**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Garbanzos juliana**  
con verduras  
**Tortilla de queso**  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor y manzana**  
**Alitas de pollo rustidas**

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Coditos a la toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla  
**Filete de merluza en salsa de limón**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**  
**Longanizas en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Lomo en salsa española**

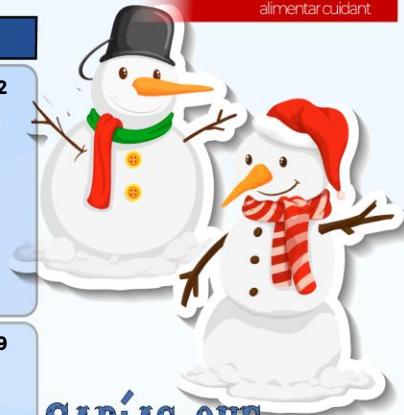
Focaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
con verduras y aceitunas negras  
**Picatta de pollo**  
Torta Margherita

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Estofado de lentejas campesinas**  
**Tortilla de patata**  
Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
No utilizar tomate frito, verduras en conserva ni postres diferentes a fruta de temporada. No servir maíz en ensaladas ni producto enlatado				
5	6	7 Ensalada Pasta de quinoa al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	8 Ensalada Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo al horno Fruta de temporada	9 Ensalada Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
12 Ensalada Consomé de pollo con arroz	13 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo al horno Fruta de temporada	14 Ensalada Arroz blanco al horno Pollo guisado Fruta de temporada	15 Ensalada Pasta de quinoa con verduras con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	16 Ensalada Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
19 Ensalada Arroz con salsa de tomate	20 Ensalada Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	21 Ensalada Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Ensalada Pasta de quinoa a la toscana Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Ensalada Garbanzos con verduras Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Ensalada Consomé de pollo con arroz	27 Ensalada Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Ensalada Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Ensalada Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Pollo asado Fruta de temporada	30 Ensalada Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada

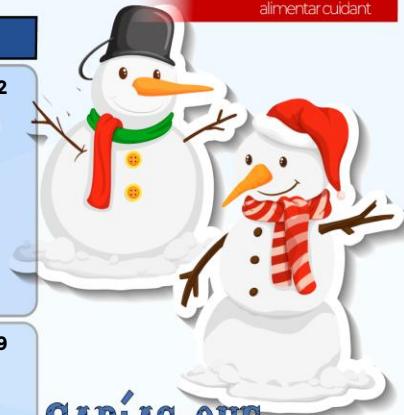
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, zanahoria, maíz	Lechuga, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, lombarda
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate	<b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b>	<b>Crema de zanahoria y remolacha</b>
Merluza guisada con patatas	<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda
12	13	14	15	16
<b>Chips vegetales caseros</b>	<b>Crema bretona</b> con alubias	<b>Paella Valenciana</b>	<b>Hummus de garbanzos con pan</b>	<b>Garbanzos juliana</b> con verduras
<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>	Fruta de temporada	<b>Librito de york y queso</b>	<b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro	<b>Tortilla de queso</b>
Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas	Yogur	<b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno	Fruta de temporada
19	20	21	22	23
<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras	<b>Crema de coliflor y manzana</b>	<b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla	<b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b>
<b>Tortilla de espinacas</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz	<b>Alitas de pollo rustidas</b>	<b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno	<b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26	27	28	29	30
<b>Sopa de ave con fideos</b>	<b>Hummus de garbanzos con pan</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>	<b>Focaccia del chef</b>	<b>Estofado de lentejas campesinas</b>
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Lomo en salsa española</b>	<b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras	<b>Tortilla de patata</b>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Picatta de pollo</b>	Fruta de temporada
			<b>Torta Margherita</b>	



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

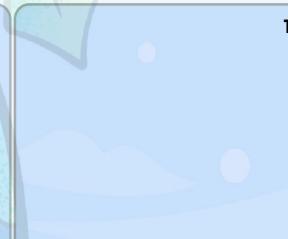
\* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

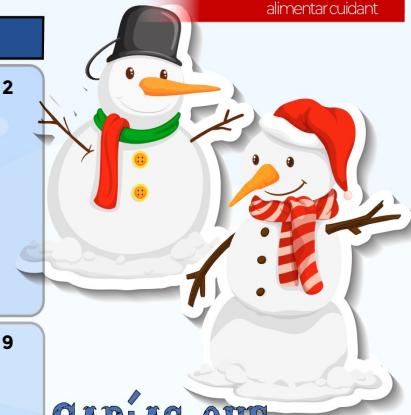
## menú

## ALERGIA/INTOLERANCIA TERNERA

ENERO 26

irco  
alimentar.cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> lomo sajonia al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Sabroso de merluza</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta de temporada	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> lomo sajonia al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>Paella Valenciana</b> <b>Librito de york y queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Humus de garbanzos con tosta</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Espaguetis napolitana</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, coco, soja y cilantro <b>Longanizas en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Crunchy de pollo</b> Fruta de temporada	Humus con nachos <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta de temporada	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Pollo deshuesado estilo Alfredo</b> Bizcocho casero	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

## PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



## POSTRES



# 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 enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, manzana, mandarina 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 la crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

¡Y además rica en vitaminas! ¿te animas a probarla?

## Consejo saludable

La fruta es el postre más dulce y natural, y además te da energía para jugar sin parar. ¡Disfruta de su variedad de colores y recuerda comer varias piezas al día!