



SABÍAS QUE

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

- 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
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino **02**

Crema arcoiris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla rellena. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas **03**

Macarrones integrales a la italiana
con tomate y queso

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

Fruta de temporada

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

Lechuga, remolacha, maíz **04**

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

Tortilla de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta

Ensalada completa con fruta
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Yogur

CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta

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

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

Pollo rustido al limón
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, olivas **09**

Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **10**

Alubias de la huerta
con hortalizas

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

Fruta de temporada

CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta

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

Vichysoisse tradicional
crema de patata y puerro

Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno

Fruta de temporada

CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz **12**

Garbanzos juliana
con hortalizas

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta

Lechuga, tomate, olivas **13**

Arroz con salsa de tomate

Salmón en salsa de puerros
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**

Crema de brócoli

Crunchy de pollo
pollo rebozado

Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria **17**

LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas

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

Fruta de temporada

CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **18**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Menestra gratinada y pollo asado. Fruta

Ensalada valenciana con atún
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria y olivas

MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo, cebolla y tomate

Fruta de temporada

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

Lechuga, lombarda, maíz **20**

Olleta de garbanzos estofados
con zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta

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

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

Bacalao rebozado

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino **24**

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo

Muslo de pollo en salsa de cítricos con verduras salteadas
al horno

Fruta de temporada

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

Lechuga, maíz, olivas **25**

Guiso de garbanzos
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta

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

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

Rustidera de abadejo con verdura de temporada
al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada crujiente y guiso de magro. Fruta

Ensalada de los Alpes
con encurtidos

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

Longanizas Bávares con Chucrut
al horno con salsa de cebolla

Yogur Hansel y Gretel
yogur artesano

CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABIES QUE

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

dilluns

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

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

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

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
 Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

dimarts

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

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

Lletuga, cogombre, safanòria ¹⁷
LENTILLES ECO a la jardineria
 amb hortalisses
Cassola de magre en salsa
 con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
 Fruita de temporada
 SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre ²⁴
Sopa de putxero amb estreletes
 d'au i porc
Cuixa de pollastre en salsa de cítrics amb verdures saltades
 al forn
 Fruita de temporada
 SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

dimecres

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

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

Lletuga, tomaca, remolatxa ¹⁸
Arròs amb floralic i ajetes
Filet d'abadejo a l'estil cajún
 al forn amb espècies cajún
 Fruita de temporada
 SOPAR: Minestra gratinada i pollastre a l'ast. Fruita

Lletuga, dacsa, olives ²⁵
Guiso de garbanzos
 amb hortalisses
Remenat d'ou amb creïlles de l'oest
 amb creïlla i formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita

dijous

⁰⁵
Amanida completa amb fruita
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou tonyina
Arròs del senyoret
 amb peix i marisc
 logurt
 SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

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

¹⁹
Amanida variada amb tonyina
 amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria i olives
MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
 amb carn picada de porc, ceba i tomaca
 Fruita de temporada
 SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

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

divendres

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

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

Lletuga, llombarda, dacsa ²⁰
Olleta de cigrons estofats
 amb safanòria, carabasseta i pebrot
Truita de formatge
 Fruita de temporada
 SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

²⁷
Amanida dels Alps
 amb envinagrats
Crema Leipziger
 crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i safanòria
Llonganisses Bavareses amb Chucrut
 al forn amb salsa de ceba
Logurt Hansel i Gretel
 SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

Valor nutricional
 (Promedi diari del menjar de mig dia)

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

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA



Ensalada de los Alpes
(ensalada con encurtidos)

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

Longanizas Bávaras con chucrut
(al horno)

Yogur Hansel y Gretel
(yogur artesano)



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



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

FEBRER

irco
alimentar cuidando

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps

(amanida amb adobats)

Crema Leipziger

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

Llonganisses Bavareses amb chucrut

(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel

(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobreix 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.



ircosl.com



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de lomo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Magro guisado con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoise tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de garbanzos</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de cítricos con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 25</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 27</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Yogur artesano</p>

SABÍAS QUE

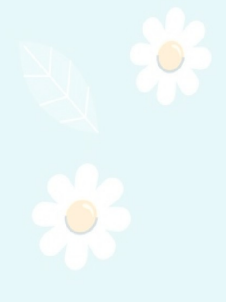
CONSEJOS SALUDABLES





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Merluza guisada con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de cítricos con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 25</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 27</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Postre de soja</p>



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



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

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Ensalada sin tomate 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 3 Macarrones integrales hervidos Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 4 Potaje de garbanzos con verduras SIN TOMATE Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 5 Ensalada completa con fruta SIN TOMATE Arroz del senyoret SIN TOMATE Yogur	Ensalada sin tomate 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras SIN TOMATE Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 9 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 10 Alubias de la huerta SIN TOMATE Muslo de pollo al horno SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 12 Garbanzos juliana SIN TOMATE Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 13 Arroz hervido Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 16 Crema de brócoli Crispy Chicken pollo rebozado Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 17 Lentejas ECO a la jardinera SIN TOMATE Cazuela de magro en salsa SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 19 Ensalada valenciana con atún SIN TOMATE Macarrones ECO saltados con pollo SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 20 Olleta de garbanzos Tortilla de queso Fruta de temporada
Ensalada sin tomate 23 Estofado de lentejas campesinas SIN TOMATE Bacalao rebozado Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 24 Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo en salsa de cítricos con verduras salteadas Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 25 Guiso de garbanzos SIN TOMATE Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria SIN TOMATE Rustidera de abadejo con verduras de temporada SIN TOMATE Fruta de temporada	Ensalada sin tomate 27 Crema Leipziger SIN TOMATE Longanizas con chucrut Yogur artesano



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino 2</p> <p>Crema arcoiris</p> <p>de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>de cerdo y pavo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 3</p> <p>Macarrones integrales a la italiana</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, remolacha 4</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa con fruta</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Lentejas ECO con sofrito de verduras</p> <p>Pollo rustido al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, lombarda, olivas 9</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria 10</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11</p> <p>Vichysoisse tradicional</p> <p>Lomo en salsa al toque de pimienta</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas 13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de puerros</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 16</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Crunchy de pollo</p> <p>pollo rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 17</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Cazuela de magro en salsa</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha 18</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa</p> <p>SIN QUESO</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 20</p> <p>Olleta de garbanzos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 24</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo en salsa de cítricos con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 25</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste</p> <p>con patata y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Arroz caldoso de invierno con verduras</p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Rustidera de abadejo con verduras de temporada</p> <p>al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada con encurtidos 27</p> <p>Crema Leipziger</p> <p>crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria</p> <p>Longanizas con chucrut</p> <p>Fruta de temporada</p>

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:



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



Pescados



Carne



Huevo



Legumbres



Huevo



Carne



Pescado



Legumbres



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres

POSTRES



Fruta



Lácteo sin
azúcar

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!!

