

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



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 ECO 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

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

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

Lechuga, tomate, lombarda
Lentejas ECO con boniato asado
Boquerón de lonja en tempura casera
Fruta de temporada

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

Hummus con nachos
Arroz ECO 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, 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, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. 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

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

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

Lechuga, zanahoria, olivas
MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa de limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. 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 huevos revueltos. Fruta

Hummus de garbanzos con tostadas
ESPAGUETIS ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
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

Lechuga, pepino, zanahoria
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

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!

- Ingredientes 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	7.1g	11.4g
	37.4g	14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	2.5g

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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



SABIES QUE

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

CONSELLS SALUDABLES

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



Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia 3539kj 846kcal	Creix	ACS		
Hidrats de Carboni 91g	Sucres	Proteïnes	Sal	
	37.4g	7.1g	11.4g	14.9g

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)



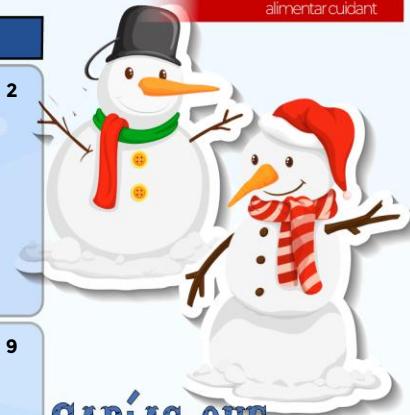
ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ DIABÉTICO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

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

Filete de merluza al horno con patata asada
Fruta/Postre indicado en IT

Arroz ECO con salsa de tomate

Tortilla de espinacas
Fruta/Postre indicado en IT

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo en su jugo
Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con verduras

Tortilla francesa
Fruta/Postre indicado en IT

Lentejas ECO con boniato asado
con verduras

Filete de abadejo al horno
Fruta/Postre indicado en IT

Arroz ECO con verduras

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil
Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Filete de merluza al vapor

Fruta/Postre indicado en IT
Ensalada multicolor con atún
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz ECO con pollo y verduras

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Alitas de pollo rustidas
Fruta/Postre indicado en IT

Cassoulet de alubias con hortalizas

Lomo rustido
Fruta/Postre indicado en IT

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de lomo al horno con pisto asado

Fruta/Postre indicado en IT
Filete de lomo al horno con pisto asado
Chips vegetales caseros
Lomo al horno

Macarrones ECO a la toscana

Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Focaccia del chef

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras

Pollo asado

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

Fruta/Postre indicado en IT
Espaguetis ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de abadejo al vapor

Garbanzos con verduras

Filete de lomo en salsa de cebolla
Fruta/Postre indicado en IT

Estofado de lentejas campesinas

Tortilla francesa
Fruta/Postre indicado en IT

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



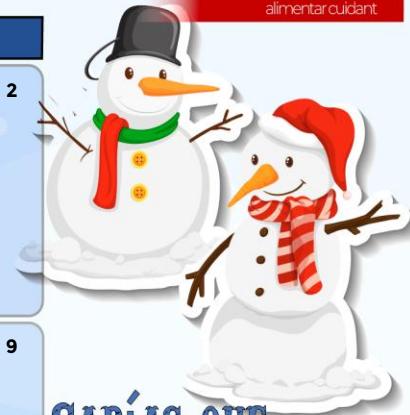
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MARISCO

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes		
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	1	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras	13	14	15	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha	9
Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	Tortilla de queso Fruta de temporada	Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana con arroz ECO	Yogur artesano	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias	Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras	20	21	22	Humus de garbanzos con pan Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	16
Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana	Yogur artesano	Fruta de temporada	Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos	Lechuga, tomate, lombarda Arroz ECO con verduras	26	27	28	Lechuga, maíz, remolacha Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla	23
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	29	30	29	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo	
					Torta Margherita 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

menú

MENÚ NO CARNE

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras	13	14	8
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Tortilla de queso Fruta de temporada	Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz ECO con coliflor y verduras de temporada Yogur artesano	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pescado blanco a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Fruta de temporada Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz ECO con salsa de tomate	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras	20	21	15
Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pescado blanco a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Humus de garbanzos con tosta Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta de temporada Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos	Humus con nachos Arroz ECO con verduras	27	28	16
Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Hamburguesa de coliflor y queso	Arroz ECO con verduras Fruta de temporada	Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	29	30
Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas	Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita Fruta de temporada	Tortilla de patata Fruta de temporada



SABÍAS QUE

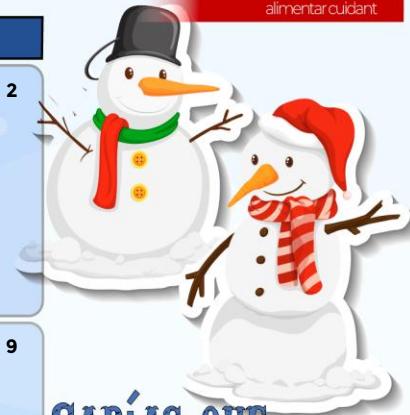
CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA- PROTEÍNA LECHE DE VACA-FRUCTOSA (FRUTAS)

ENERO 26



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

5

6

7

1

2

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

Filete de merluza al horno con patata asada
Fruta de temporada

Arroz ECO con salsa de tomate

Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con verduras

Tortilla francesa
Fruta de temporada

Arroz ECO con pollo y verduras

Filete de abadejo al horno
Fruta de temporada

Arroz ECO con verduras

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Filete de merluza al vapor

Fruta en conserva
Ensalada multicolor con atún
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Arroz ECO con pollo y verduras

Yogur desnatado
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha
Cassoulet de alubias con hortalizas

Lomo rustido
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de lomo al horno con pisto asado

Fruta de temporada
Crema de zanahoria y remolacha

Fruta de temporada
Pechuga de pollo en su jugo

Humus de garbanzos con tosta
Espaguetis ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de abadejo al vapor

Fruta de temporada
Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Fruta de temporada
Focaccia del chef
Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras

Pollo asado

Lechuga, tomate, lombarda
Crema de zanahoria y remolacha

Fruta de temporada
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada
Espaguetis ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Fruta de temporada
Filete de abadejo al vapor

Fruta de temporada
Filete de lomo en salsa de cebolla

Fruta de temporada
Estofado de lentejas campesinas

Tortilla francesa



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA PROTEÍNA LECHE DE VACA

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Sopa de ave con letras Lechuga, tomate, zanahoria, maiz	6 Garbanzos juliana con verduras	7 Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maiz Fruta en conserva	8 Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacin y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquin de cerdo y pavo Fruta de temporada	1 Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
12 Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maiz y olivas Paella Valenciana con arroz ECO Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Espaguetis ECO napolitana con tomate, calabacin, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Arroz ECO con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maiz Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Macarrones ECO a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta de temporada	27 Arroz ECO con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	30 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

menú

MENÚ CELIACO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Merluza guisada con patatas
Fruta de temporada

Arroz ECO con salsa de tomate

Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con verduras

Tortilla de queso
Fruta de temporada

Guiso de patatas con hortalizas

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

Arroz ECO con verduras

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

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

Ensalada multicolor con atún
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

Paella Valenciana con arroz ECO
Yogur artesano

Crema de coliflor y manzana

Alitas de pollo rustidas
Fruta de temporada

Cassoulet de alubias con hortalizas
Lomo en salsa española
Fruta de temporada

Lomo en salsa española
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Guiso de patatas con hortalizas
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín
Fruta de temporada

Chips vegetales caseros
Crema bretona
con alubias

Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón
Fruta de temporada

Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Macarrones "sin gluten" a la toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Fruta de temporada

Filete de merluza en salsa de limón
al horno

Crema de verduras a la italiana
con verduras y aceitunas negras
Picatta de pollo
Postre de soja

Lechuga, tomate, lombarda
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza "sin gluten" con jamón serrano
con queso
Fruta de temporada

Hummus de garbanzos con pan "sin gluten"
Espaguetis "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Fruta de temporada

Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno
Fruta de temporada

Garbanzos con calabaza, coco y cilantro
Fruta de temporada

Longanizas en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

Verduras salteadas con arroz
Tortilla de patata
Fruta de temporada

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

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES



menú

MENÚ INFANTIL

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

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

**Albóndigas de merluza rustidas
con patatas juliana**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
con verduras

Tortilla de queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda
con verduras

**Lentejas ECO con boniato
asado**

Fruta de temporada

26

Arroz ECO con salsa de tomate

Tortilla de espinacas

Fruta de temporada

27

Lechuga, zanahoria, olivas
de ave y cerdo con huevo

Crunchy de pollo

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
**Macarrones integrales al pesto
de albahaca**

con tomate

Merluza rebozada

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, remolacha, maíz,
olivas

**Paella Valenciana con arroz
ECO**

Librito de york y queso

Yogur artesano

Lechuga, pepino, zanahoria
**Crema de coliflor y manzana al
 aroma de nuez moscada**

Pollo deshuesado rustido

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha
**Cassoulet de alubias con
hortalizas trituradas**

**Lomo adobado en salsa
española**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz
Lentejas ECO a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y
pimiento

**Hamburguesa mixta al horno con
pisto mallorquín**

Fruta de temporada

Chips vegetales caseros
Crema bretona

con alubias

**Lomo sajonia a la cazuela con
 aroma de canela y limón**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones ECO a la toscana

con tomate, zanahoria y cebolla
**Filete de merluza en salsa de
limón**

al horno

Fruta de temporada

Focaccia del chef
Crema de verduras a la italiana

con verduras y aceitunas negras

Pollo deshuesado estilo Alfredo

Torta Margherita

Lechuga, tomate, lombarda
**Crema de zanahoria y
remolacha**

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

Humus de garbanzos con tosta
Espaguetis ECO napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina
de guisantes**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos satay triturados

con calabaza y coco

Longanizas en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla

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



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:



POSTRES

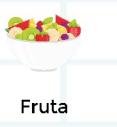
Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



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!