



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 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 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 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 ECO del senyoret con pescado y marisco Yogur artesano CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 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 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 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 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 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta	Lechuga, tomate, olivas Arroz ECO con salsa de tomate Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta
Crudités de verduras frescas Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha 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 Olleta de alubias con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta
Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta	Ensalada de los Alpes con encurtidos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas Bávaras con Chucrut al horno con salsa de cebolla Yogur Hansel y Gretel yogur artesano CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ARROZ ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta	Lechuga, maíz, olivas 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



SABÍAS QUE

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

Dos días a la semana se servirá pan integral

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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

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.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

Lletuga, remolatxa, dacsa
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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Llenties 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, llombarda, olives
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, safanòria
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, safanòria, cogombre, dacsa
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, remolatxa, dacsa
Cigrons juliana
amb hortalisses
Truita francesa amb samfaina
Fruita de temporada
SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

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

Crudités de verdures fresques
Crema de bròquil
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita de temporada
SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria
Llenties ECO a la jardinera
amb hortalisses
Cassola de magre en salsa
con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig
Fruita de temporada
SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa
Arròs amb floricol 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

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, llombarda, dacsa
Olleta de fesols
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Truita de formatge
Fruita de temporada
SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa
Estofat de llenties llauradors
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Aladroc de llotja en tempura casolana
Fruita de temporada
SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

Lletuga, llombarda, cogombre
Sopa de putxero amb estreletes
d'au i porc
Aletes de pollastre empanat amb verdures a la provençal
Fruita de temporada
SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs ECO caldós d'hivern amb bolets i safanòria
amb ceba, safanòria i porro
Escòrpora a la biscaïna
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita de temporada
SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

Lletuga, dacsa, olives
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

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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.



SABIES QUE

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

Dos dies a la setmana se servirà pan integral

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
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	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



FEBRER

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**, descobrix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.





SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras triturados con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana 5 Arroz ECO del senyoret con pescado Rollito de york y queso Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo deshuesado al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta trituradas Muslo de pollo deshuesado con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo sajonia en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana triturados con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Crudités caseros de verdura fresca 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 19 Macarrones ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias trituradas Tortilla de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de cocido con estremitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo deshuesado en salsa de hortalizas Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Lomo al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz ECO del senyoret con pescado Yogur desnatado	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas Sopa de ave con letras Filete de merluza al vapor con patata asada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Alubias de la huerta Muslo de pollo al horno al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas Arroz con salsa de tomate Salmón al horno al horno Fruta de temporada
Crudités caseros de verdura fresca Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Olleta de alubias Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Sopa ave con estremitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Lomo asado Yogur desnatado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Lomo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz ECO del senyoret con pescado Yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Filete de merluza al vapor con patata asada Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo al horno al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón al horno al horno Fruta/Postre indicado en IT
Crudités caseros de verdura fresca 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al caldo corto Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa ave con estremitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta/Postre indicado en IT	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Lomo asado yogur edulcorado/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa mixta al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde con guisantes al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo encebollada al horno Fruta de temporada	Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz ECO del senyoret con pescado Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichyssoise tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Pechuga de pollo al horno con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Crudités caseros de verdura fresca 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Lomo gratinado con queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón de lonja en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Gallineta a la vizcaina al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Lomo al horno con patatas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Chips vegetales caseros 2 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 3 Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de lomo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha 4 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y atún Arroz ECO con magro Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Lentejas ECO con sofrito de verduras Pollo rustido al limón Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, olivas 9 Sopa de ave con letras Magro guisado con patatas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria 10 Alubias de la huerta Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 11 Vichysoisse tradicional Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz 12 Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Lechuga, tomate, olivas 13 Arroz con salsa de tomate Lomo en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
Crudités caseros de verdura fresca 16 Crema de brócoli Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas ECO a la jardinera Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha 18 Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas 19 Ensalada valenciana con atún Macarrones salteados con pollo y salsa de tomate con queso Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 20 Olleta de alubias Tortilla de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino 24 Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo al horno con verduras a la provenzal Fruta de temporada	Ensalada con encurtidos 25 Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz ECO caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Pollo a la vizcaína al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 27 Guiso de garbanzos con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata y queso Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

Cada día ofrecemos una variedad de frutas y verduras de distintos colores, asegurando una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, las presentamos de diversas maneras y en distintas elaboraciones, lo que permite disfrutar de su sabor y textura de forma muy variada.

Productos de temporada

En nuestro menú de febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, y naranja entre otros.

Aderezamos nuestros platos con hierbas aromáticas y especias, de manera que potenciamos el sabor de los platos sin necesidad de un aporte excesivo de sal.

Plato destacado

Este mes probamos un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos. ¿Te apetece?

Consejo saludable

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