

menú

Febrero 2025



CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RIOS

Menu autonoma

lunes

Lechuga, lombarda, pepino
Crema arcoíris
de zanahoria y remolacha

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta de temporada

CENA: Ensalada capresse y tortilla de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Lentejas con sofrito de verduras

③ **Boquerón en tempura casera**

Fruta de temporada

CENA: Crema de zanahoria con picatostes y revuelto de cebolla. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de guisantes y pera

Solomillo de pollo empanado con colinesas casera
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

④ **Estofado de lentejas campesinas**
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta

03

martes

Hummus con nachos
Macarrones italiana
con tomate y queso

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

Fruta de temporada

CENA: Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Sopa cubierta con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Fricandó de ave
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria

Sopa de picadillo con fideos
de ave y cerdo con huevo

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

Fruta de temporada

CENA: Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, lombarda, pepino

Crema mediterránea con queso
con hortalizas

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

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas
LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

Crema de calabaza

Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno

Fruta de temporada

CENA: Verduras en tempura y falafel al horno. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

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

Macarrones ECO a la amariticana
con bacon, tomate y queso

Yogur

CENA: Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

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

Rustidora de abadejo
al horno con verduras

Fruta de temporada

CENA: Pizzas caseras. Fruta

jueves

Lechuga, zanahoria, olivas, huevos
Ensalada valenciana con atún
con lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Yogur

CENA: Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta

Lechuga, lombarda, olivas

Arroz de montaña
con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

CENA: Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas

Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa con pisto

Fruta de temporada

CENA: Ensalada de col y manzana.
Longanizas vegetales. Fruta

Lechuga, maíz, olivas

Garbanzos a la hortelana
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y muslitos de pavo.
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

Primaveras de oriente
Polloito de primavera con verduras estofadas juliana

Pad Thai Tailandés
con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas

Flan del dragón
Flan de vainilla

CENA: Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor.
Fruta

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz salteado

Fruta de temporada

CENA: Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de queso

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y muslitos de pavo.
Fruta

Lechuga, maíz, olivas

Garbanzos a la hortelana
con hortalizas

Revuelto de huevo con patatas del oeste
con patata y queso

Fruta de temporada

CENA: Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta

A
v
e
n
t
u
r
a
s
A
s
i
a

irco
alimentar cuidant

Sabías que:

En IRCO, todos los días más Sostenible. Todos los días, PAN ECO.

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

Consejos saludables
Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3301kj 789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, llombarda, cogombre Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Hamburguesa de coliflor i formatge Fruita de temporada	03 Hummus amb natxos Macarrons italiana amb tomaca i formatge Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	04 SOPAR: Albergínia amb formatge gratinada i cuixes de pollastre amb ceba i creilla al forn. Fruita	05 Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla i ceba caramel-litzada Fruita de temporada	06 Amanida variada amb tonyina amb lletuga, tomaca, cogembre, safanòria, olives i ou dur Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Lentilles amb sofregit de verdures Aladro en tempura casolana Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, olives Sopa coberta amb estreletes d'aigua i porc amb ou Fricandó d'au pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca Fruita de temporada	11 SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc a l'anet. Fruita	12 Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa Crema de carabassa Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llínia al forn Fruita de temporada	13 Lletuga, llombarda, olives Arròs de muntanya amb magre Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada
Lletuga, tomaca, dacsa, olives Crema de pèsols i pera Filet de pollastre arreboçat amb colinesa casolana amb salsa de coliflor, oli i alli Fruita de temporada	17 Lletuga, cogembre, safanòria Sopa de picada amb fideus d'aigua i porc amb ou Cassola de magre en salsa con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig Fruita de temporada	18 SOPAR: Crema de bolets i peix blanc en salsa verda. Fruita	19 Amanida completa amb fruita lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina Macarrones ECO a la amariciana amb bacon, tomaca i formatge logurt	20 Lletuga, safanòria, olives Olella de la plana fesols, xoriço i os de pernil Truita francesa amb samfaina Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Estofat de lletilles llauradores amb creilla, ceba, safanòria i carabassetxa Mandonguilles de lluç rustides amb creilla juliana al forn Fruita de temporada	24 Lletuga, llombarda, cogambre Crema mediterrània amb formatge amb hortalisses Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca al forn Fruita de temporada	25 SOPAR: Sopa minestrone i tàrtar de peix blau. Fruita	26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs caldós d'hivern amb bolets i safanòria amb ceba, safanòria i porro Abadejo rostit al forn amb verdures Fruita de temporada	27 Primaveres d'orient Rollot de primavera amb verdures estil italiana Pad Thai Tailandés amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses Flam del drac Flam de vainilla Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa SOPAR: Cassola d'ou, tomaca i mozzarella al forn. Fruita	27 SOPAR: Pizzes casolanes. Fruita	28 SOPAR: Amanida tabulé i peix blanc al vapor. Fruita	28 Lletuga, dacsa, olives Cigrons a l'hortolana amb hortalisses Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb creilla i formatge Fruita de temporada	SOPAR: Roses de coliflor i pernils de pollastre rostit. Fruita

A
v
e
n
t
u
r
e
s
A
s
i
a

irco
alimentar cuidant

Sabies que:

En IRCO, tots els dies, mes Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaboribé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- 3 Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	ACM	ACP
3301kj 789kcal		37.5g	7.1g	12.5g 13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres			Proteïnes
				Sal
78g	8.3g	29.4g		2.6g



MENÚ FEBRERO

Primaveras de oriente

(rollito de primavera con verduras estilo juliana)

Pad thai tailandés

(tallarines con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas)

Flan de dragón

(flan de vainilla)



En **Asia**, a través del comportamiento de las abejas, aprenderemos sobre la **acción climática (ODS.13)**



MENÚ FEBRER

Primaveres d'orient

(rotllet de primavera amb verdures estil juliana)

Pad thai tailandés

(tallarines amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses)

Flam de drac

(flam de vainilla)



A **Àsia**, a través del comportament de les abelles, aprendrem sobre **l'acció climàtica (ODS.13)**

menú

MENÚ NO CERDO

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Solomillo de pollo empanado con colinesa casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos Macarrones a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos Cazuela de pollo en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con queso con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, huevo y atún Ensalada completa con fruta Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz de verduras Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>Hummus con tostas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Rollito de primavera Garbanzos a la hortelana Revuelto de huevo con patatas con patata y queso Fruta de temporada</p>

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ NO CARNE

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3</p> <p>Crema arcoíris de zanahoria y remolacha</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con nachos 4</p> <p>Macarrones a la italiana con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas y huevo duro 6</p> <p>Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10</p> <p>Lentejas con sofrito de verduras</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con coliflor y verduras</p> <p>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 19</p> <p>Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p>Macarrones ECO con tomate y aceitunas con queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 20</p> <p>Olleta de alubias estofadas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tostas 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 25</p> <p>Crema mediterránea con queso con hortalizas</p> <p>Cous cous salteado con hortalizas</p> <p>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 al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p></p> <p>Rollito de primavera con verduras estilo juliana</p> <p>Pad thai con verduras con salsa de soja y hortalizas</p> <p>Flan chino</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 28</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Revuelto de huevo con patatas con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>



Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ CELIACO

FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada	Lechuga, tomate "sin gluten" Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Pisto asado Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Ensalada valenciana con atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Verduras salteadas con arroz Boquerón en tempura casera Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz de montaña con magro Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada	Lechuga, tomate "sin gluten" Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Ensalada completa con fruta Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas con hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Verduras salteadas con arroz Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con queso con hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro al horno con verduras Fruta de temporada	 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Filete de lomo asado Yogur* Yogur*	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Fruta de temporada
				 Revuelto de huevo con patatas con patata y queso Fruta de temporada

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA
LACTOSA/PROTEÍNA LECHE DE VACA

FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3 Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 4 Macarrones a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro 6 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10 Lentejas con sofrito de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Sopa de ave con estrellitas pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12 Crema de calabaza Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 13 Arroz de montaña con magro Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 Crema de guisantes y pera Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18 Sopa de ave con fideos Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 19 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 20 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate SIN QUESO Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21 Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 25 Crema mediterránea SIN QUESO</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 27 Tallarines salteados con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 28 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Revuelto de huevo con patatas SIN QUESO Fruta de temporada</p>
<p>Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada</p>	<p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada</p>		<p>* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria</p>

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant



menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan Macarrones "sin gluten" a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con queso con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Magro encebollado con patatas Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p> <p>SIN HUEVO Ensalada completa con fruta SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>SIN HUEVO Ensalada valenciana con atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Magro asado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas con hortalizas Lomo con pisto Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas Filete de lomo asado Yogur*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Magro asado Fruta de temporada</p> <p>Humus con pan Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Pollo guisado Fruta de temporada</p>

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ VEGETARIANO

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de falafel Fruta de temporada	Humus con nachos Macarrones a la italiana SIN QUESO Champiñones en salsa verde Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada	Ensalada valenciana lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas Arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Tumbet mallorquín Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Orly de verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, olivas Arroz con coliflor y verduras Guisantes encebollados Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patata asada con especias Fruta de temporada
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Ensalada completa con fruta Macarrones ECO con tomate y aceitunas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas con hortalizas Pisto asado Fruta de temporada	Humus con tosta Arroz con salsa de tomate al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Hamburguesa falafel con patata juliana al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con hortalizas Cous cous salteado con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Pisto asado Fruta de temporada	 Rollito de primavera con verduras estilo juliana Pad thai con verduras con salsa de soja y hortalizas Alpro de vainilla Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Patatas encebolladas Fruta de temporada

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE

FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Boquerón en tempura casera Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas Filete de merluza al limón con patata juliana al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan Macarrones a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con queso con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de zanahoria Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p> <p>Humus con pan Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Ensalada valenciana con atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz de montaña con magro Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Ensalada completa con fruta Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tallarines salteados con hortalizas Filete de lomo asado Yogur*</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Hamburguesa mixta con patatas Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana Revuelto de huevo con patatas con patata y queso Fruta de temporada</p>
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS

FEBRERO 2025



A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant



* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

Crema arcoíris
de zanahoria y remolacha

Filete de lomo al horno

Fruta permitida

Lentejas con sofrito de verduras

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Crema de guisantes

Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al limón con patata juliana

al horno

Fruta permitida

Hummus con pan

Macarrones a la italiana

con tomate y queso

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Sopa de ave con estrellitas

Fricandó de ave

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

Sopa de ave con fideos

Cazuela de magro en salsa

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, lombarda, pepino

Crema mediterránea con queso

con hortalizas

Muslo de pollo al horno con salsa de tomate

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Lentejas ECO a la jardinera

con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

Crema de zanahoria

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate

con queso

Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de abadejo

al horno con verduras

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, lombarda, olivas

Arroz de montaña

con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes

al horno

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Tortilla francesa con pisto

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Tortilla de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Arroz con salsa de tomate

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

Filete de abadejo al estilo cajún

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Tallarines salteados con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

Garbanzos a la hortelana

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, lombarda, olivas

Arroz de montaña

con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes

al horno

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Tortilla francesa con pisto

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Filete de abadejo al estilo cajún

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Tortilla francesa con pisto

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Filete de abadejo al estilo cajún

Fruta permitida

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE-HUEVO-MARISCO-
LEGUMBRES (SÍ ALUBIAS)

FEBRERO 2025



A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, lombarda, pepino

Crema arcoíris

de zanahoria y remolacha
Filete de lomo al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Verduras salteadas con arroz
Filete de lomo rebozado casero

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema de verduras
Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera

con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Verduras salteadas con arroz

Magro con patatas
al horno

Fruta de temporada

3

Lechuga, pepino, zanahoria
Macarrones "sin gluten" a la italiana

con tomate y queso
Pechuga de pollo en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

10

Lechuga, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Fricandó de ave
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate
Fruta de temporada

17

Lechuga, pepino, zanahoria
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

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

24

Lechuga, lombarda, pepino
Crema mediterránea con queso

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

al horno

4

Lechuga, zanahoria, olivas
Pisto asado

Magro encebollado con patatas

Fruta de temporada

11

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Crema de zanahoria

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

18

Lechuga, pepino, zanahoria
Ensalada completa con fruta

SIN HUEVO
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate

con queso

Yogur

25

Lechuga, lombarda, pepino
Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

al horno con verduras

Fruta de temporada

5

Lechuga, zanahoria, olivas
Ensalada valenciana con atún

SIN HUEVO
Arroz con verduras

Yogur

12

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz de montaña

con magro
Pechuga de pollo al horno

Fruta de temporada

19

Lechuga, zanahoria, olivas
Olleta de alubias estofadas

con hortalizas
Lomo con pisto

Fruta de temporada

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas

Yogur*

Fruta de temporada

6

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado

Fruta de temporada

13

Lechuga, lombarda, olivas
Guiso de patatas con hortalizas

Magro asado

Fruta de temporada

20

Lechuga, zanahoria, olivas
Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

27

Lechuga, maíz, olivas
Pisto asado

Pollo guisado

Fruta de temporada

7

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Cassoulet de alubias con hortalizas

Fruta de temporada

14

Lechuga, remolacha, maíz
Guiso de patatas con hortalizas

Magro asado

Fruta de temporada

21

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Arroz con salsa de tomate

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta de temporada

28

Lechuga, maíz, olivas
Pisto asado

Pollo guisado

Fruta de temporada

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino 3 Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 4 Macarrones a la italiana con tomate y queso Pechuga de pollo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 5 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas y huevo duro 6 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Arroz con verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 7 Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 10 Lentejas con sofrito de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 11 Sopa de ave con estrellitas pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 12 Crema de calabaza Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 13 Arroz de montaña con magro Pechuga de pollo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 14 Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 17 Crema de guisantes y pera Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 18 Sopa de ave con fideos Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún 19 Ensalada completa con fruta lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate con queso Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 20 Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 21 Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 24 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino 25 Crema mediterránea con queso con hortalizas</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26 Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro</p>	<p> Tallarines salteados con hortalizas Filete de lomo asado Yogur*</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 28 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Revuelto de huevo con patatas con patata y queso Fruta de temporada</p>
<p>Magro con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada</p>	<p>Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta de temporada</p>		

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGÍA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN

FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
<p>Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Boquerón en tempura casera Fruta permitida</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Solomillo de pollo empanado con colinesa casera con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana al horno Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos Macarrones a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta permitida</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Cazuela de magro en salsa con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta permitida</p> <p>Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con queso con hortalizas Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y cebolla caramelizada Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, huevo y atún Ensalada completa con fruta Macarrones ECO a la amatriciana con bacon, tomate y queso Yogur</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Rustidera de abadejo al horno con verduras Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Ensalada valenciana con atún Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p> <p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz de montaña con magro Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes al horno Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón Tortilla francesa con pisto Fruta permitida</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Rollito de primavera con verduras estilo juliana Pad thai con carne de cerdo con salsa de soja y hortalizas Yogur* Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta permitida</p> <p>Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta permitida</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Revuelto de huevo con patatas del oeste con patata, queso y jamón cocido Fruta permitida</p>

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

MENÚ DIABÉTICO

FEBRERO 2025

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
Lechuga, lombarda, pepino Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Filete de lomo al horno Postre permitido	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones a la italiana SIN QUESO Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Postre permitido	Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de cebolla SIN PATATA Postre permitido	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro Ensalada valenciana con atún con pescado y marisco Arroz del senyoret Postre permitido	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Alitas de pollo rustidas Postre permitido
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con sofrito de verduras Postre permitido	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con estrellitas Postre permitido	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Crema de calabaza Filete de lomo rustido Postre permitido	Lechuga, lombarda, olivas Arroz de montaña con magro Filete de merluza al vapor Postre permitido	Lechuga, remolacha, maíz Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Postre permitido
Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de guisantes y pera Postre permitido	Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de ave con fideos Postre permitido	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún Ensalada completa con fruta Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate Postre permitido	Lechuga, zanahoria, olivas Olleta de alubias estofadas con hortalizas Tortilla francesa Postre permitido	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias cajún Postre permitido
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón Postre permitido	Lechuga, lombarda, pepino Crema mediterránea con hortalizas Muslo de pollo rustido Postre permitido	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria con cebolla, zanahoria y puerro Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	 Tallarines salteados con hortalizas Filete de lomo asado Postre permitido	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Postre permitido

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidant

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA-SÉSAMO-KIWI-HUEVO POCO COCIDADO

FEBRERO 2025

A
v
e
n
t
u
r
a
s

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Sabías que:

Consejos saludables

* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Lechuga, lombarda, pepino

Crema arcoíris
de zanahoria y remolacha

Filete de lomo al horno

Fruta permitida

Lentejas con sofrito de verduras

Boquerón en tempura casera

Fruta permitida

Crema de guisantes y pera

Pechuga de pollo rebozado casero con colinesas casera

con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta permitida

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza al limón con patata juliana

al horno

Fruta permitida

Lechuga, pepino, zanahoria

Macarrones a la italiana
SIN QUESO

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

Fruta permitida

Sopa de ave con estrellitas

Fricandó de ave

pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta permitida

Sopa de ave con fideos

Cazuela de magro en salsa

con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta permitida

Crema mediterránea

SIN QUESO

Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate

al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, olivas

Lentejas ECO a la jardinera
con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta permitida

Crema de zanahoria

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno

Fruta permitida

Ensalada completa con fruta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate

SIN QUESO

Fruta permitida

Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria

con cebolla, zanahoria y puerro

al horno con verduras

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta permitida

Arroz de montaña

con magro

Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes
al horno

Fruta permitida

Olleta de alubias estofadas

con hortalizas

Fruta permitida

Tortilla francesa con pisto

Fruta permitida

Tallarines salteados con hortalizas

SIN QUESO

Fruta permitida

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

Cassoulet de alubias con hortalizas

Fruta permitida

Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado

Fruta permitida

Potaje de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Fruta permitida

Arroz con salsa de tomate

Fruta permitida

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta permitida

Garbanzos a la hortelana

con hortalizas

SIN QUESO

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz

14

Potaje de garbanzos con verduras

Fruta permitida

Tortilla francesa

Fruta permitida

21

Arroz con salsa de tomate

Fruta permitida

Filete de abadejo al estilo cajún

al horno con especias cajún

Fruta permitida

28

Revuelto de huevo con patatas

SIN QUESO

Fruta permitida