

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

Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones al pesto de albahaca
con tomate

Caprichos de calamar
Fruta en su jugo

1

Festivo

2

Festivo

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

 **Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas.** Fruta

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de espinacas

Fruta de temporada

 **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

 **Pescado azul y calabaza al horno.** Fruta

Lechuga, tomate, lombarda

Garbanzos juliana
con hortalizas

Tortilla de queso

Fruta de temporada

 **Crema de champiñones y pescado blanco al vapor.** Fruta

13

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

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

 **Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón.** Fruta

Chips vegetales caseros

Crema bretona

con alubias blancas y hortalizas

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

Fruta de temporada

 **Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha.** Fruta

Hummus de garbanzos con tostada

Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Filete de abadejo con muselina de guisantes
al horno

Fruta de temporada

 **Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo.** Fruta

16

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

 **Crema de calabacín y quiche de verduras.** Fruta

23

Festivo

22

Festivo

21

Lechuga, pepino, zanahoria

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

 **Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales.** Fruta

Locaccia 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

 **Couscous marroquí con verduras y pollo.** Fruta

29

Festivo

28

Festivo

27

Lechuga, remolacha, maíz

Cassoulet de alubias con hortalizas

Lomo adobado en salsa española

al horno con tomate y hortalizas

Fruta de temporada

 **Couscous marroquí con verduras y pollo.** Fruta

30

Lechuga, pepino, zanahoria

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta de temporada

 **Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevo revuelto.** Fruta

 **Ratatouille y pescado blanco al horno.** Fruta



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

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

-  **Ingredientes ECO**
-  **Pescado sostenible**
-  **Fuente de omega 3**
-  **De temporada**
-  **Castronomía local**
-  **Sugerencia CENA**
-  **Proteína vegetal**
-  **Día menú temático**
-  **Día 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 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	2.5g

dilluns

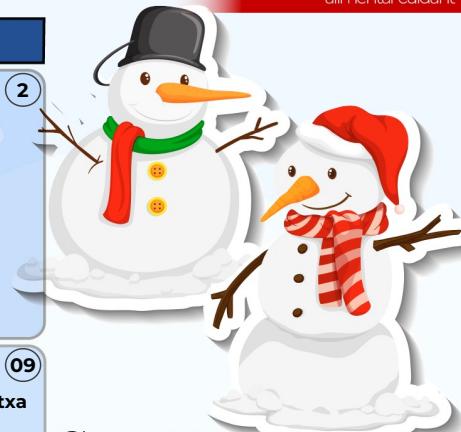
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè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

dimarts

dimecres

dijous

divendres



SABIES QUE

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

12 Festiu

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

 SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verduretes. Fruita

13 Festiu

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

 SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita

14 Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Amanida multicolor amb tonyina
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
logurt

 SOPAR: Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita

15 Festiu

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

 SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita

16 Festiu

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

 SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de tütó. Fruita

17 Festiu

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

 SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita

18 Festiu

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

 SOPAR: Tomaca i peix blanc al forn amb herbes provençals. Fruita

19 Festiu

Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa
Arròs amb salsa de tomaca
Truita d'espinacs
Fruita de temporada

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

 SOPAR: Truita d'espinacs. Fruita

 SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

 SOPAR: Arros amb salsa de tomaca i peix blanc. Fruita

<img alt="SOPAR icon" data-bbox="30 999 45 10

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.

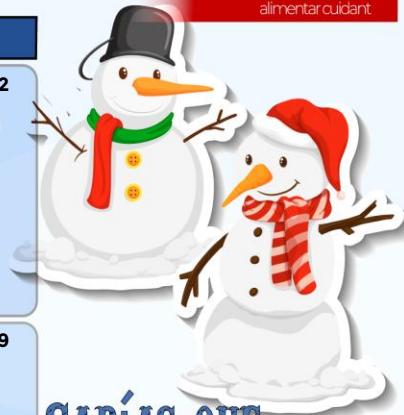
menú

MENÚ NO CERDO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

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

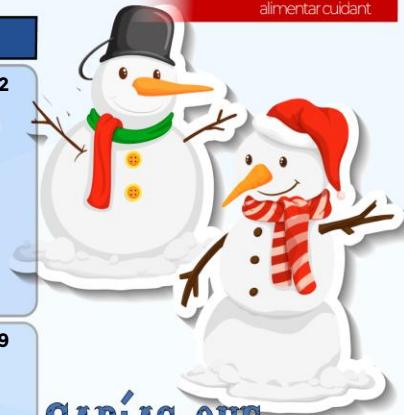
menú

MENÚ NO CARNE

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	6 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana Tortilla de queso Fruta de temporada	7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pescado blanco a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Tortilla francesa Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones de espinacas Torta Margherita	30 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

menú

MENÚ CELIACO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Filete de merluza en salsa de limón Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan "sin gluten" Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Pecaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Postre de soja	Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada
12	13	14	15	16
5	6	7	8	9
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza 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 de cerdo y pavo Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha SIN QUESO Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada
12 Sopa de ave con letras Fruta de temporada	13 Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha SIN QUESO Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta de temporada
19 Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
26 Sopa de ave con fideos Fruta de temporada	27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha 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	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro al horno Fruta de temporada
28 Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	29 Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada		

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ VEGETARIANO

ENERO 26

irco
alimentar.cuidant

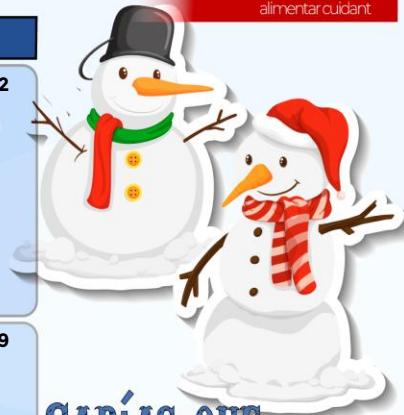
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes			
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Rollitos de primavera Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	8	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con verduras y salsa de tomate Fruta de temporada	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con letras Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	13	14	15	16		
12	13	Ensalada multicolor SIN ATÚN Arroz con coliflor y verduras de temporada Gelatina	14	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	15	Humus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Patatas panadera Fruta de temporada	19	20	21	22	23	
19	20	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	21	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	22	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada	23
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	Humus con nachos Arroz con verduras Guisantes salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	26	27	28	29	30	
26	27	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	28	Lechuga, pepino, zanahoria Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con guisantes Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Alpro de soja	29	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	30



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

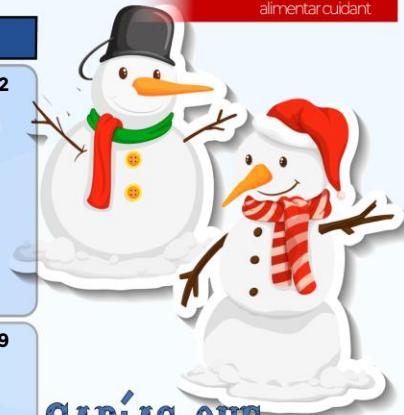


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	7	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	13	14	8
12	13	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
19	20	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor SIN MANZANA Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	15	16
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	21	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
26	27	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta permitida	28	29
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida	28	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta permitida
30				



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur	13 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Fruta de temporada	14 Lechuga, zanahoria Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	19 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	20 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al limón al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	26 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada	27 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Fruta de temporada	28 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada

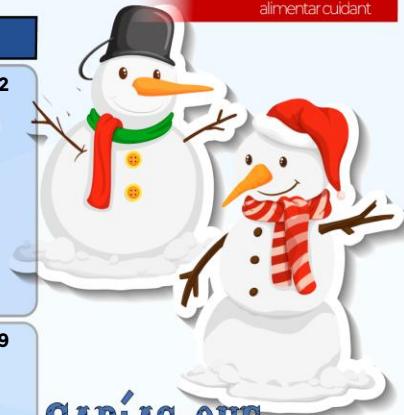


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

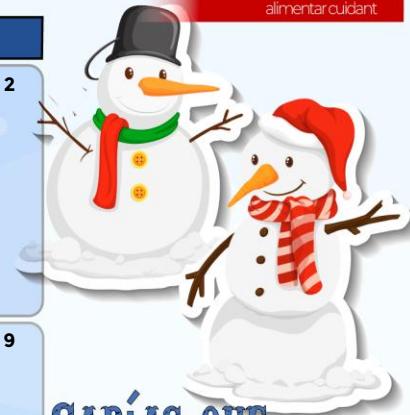


SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al vapor 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	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT
12	13	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Filete de merluza al horno con patata asada Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz con pollo y verduras Yogur edulcorado/Postre indicado en IT
19	20	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo al horno Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta/Postre indicado en IT
26	27	Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta/Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo rustido Fruta/Postre indicado en IT
1	2			
7	8			
14	15			
21	22			
28	29			
29	30			



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	7 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta permitida	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha SIN QUESO Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta permitida
12 Sopa de ave con letras Fruta permitida	13 Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta permitida	14 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Fruta permitida	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazauela con aroma de canela y limón Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, lombarda Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
19 Arroz con salsa de tomate Fruta permitida	20 Lechuga, tomate, lombarda Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta permitida	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro al horno con salsa de cebolla Longanizas en salsa lionesa Fruta permitida
26 Sopa de ave con fideos Fruta permitida	27 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Fruta permitida	28 Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo en salsa española Fruta permitida	29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Alpro de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta permitida

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



SEGUNDOS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de enero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como calabaza, boniato, zanahoria, remolacha, coliflor, manzana, mandarina y naranja entre otros.

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

Plato destacado

¡Este mes probamos la crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada, una crema suave y aromática con un puntito dulce y natural, que encanta.

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

Consejo saludable

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