

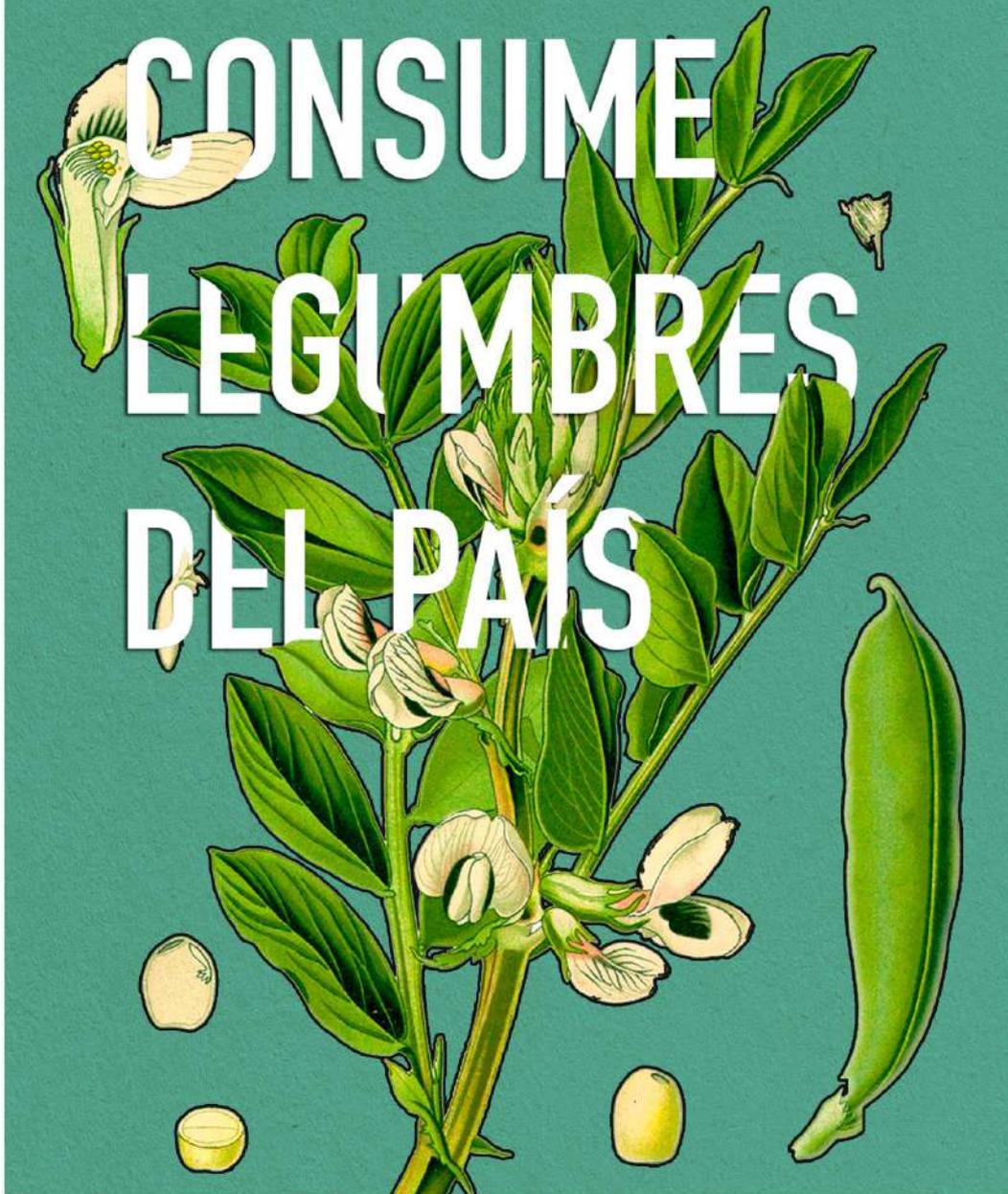


RESTAURACIÓN COLECTIVA  
SOSTENIBLE

V Campaña

8 al 14 de febrero

CONSUME  
LEGUMBRES  
DEL PAÍS



**SON SANAS Y  
SOSTENIBLES**



# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

## Ensalada Bella y Bestia

Lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso

## Espaguetis de la Dama y el Vagabundo

Con salsa de tomate y albóndigas de cerdo

## Crema amorosa de chocolate y caramelo





# MENÚ LA DAMA Y EL VAGABUNDO

## Amanida Bella i Bèstia

Lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca i formatge

## Espaguetis de la Dama i el Rodamón

Amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

## Crema amorosa de xocolata i caramel





#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, naranja, pera, kiwi y plátano

#### CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el día mundial de las legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, siendo una gran fuente de proteína de origen vegetal y hierro. Además las semillas de las leaumbres también tienen importantes

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

#### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3497kj	38.2g	7.1g	12.0g	15.7g
836kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	19.9g	29.1g	2.6g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **01**  
**Crema de boniato con queso**  
**Hamburguesa de ave en salsa de cebolla** al horno  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pescado azul al caldo corto. Fruta

### MARTES

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **02**  
**Olleta de garbanzos con CALABAZA ECO** con hortalizas  
**Tortilla de calabacín**  
 Fruta

**CENA:** Verduras asadas y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**  
**Espiraletas italiana** con tomate y queso  
**Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**  
 Fruta

**CENA:** Guisantes salteados y muslo de pollo asado. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **04**  
**Alubias campesinas** con hortalizas  
**Lomo a las hierbas provenzales** al horno  
 Fruta

**CENA:** Crema mediterránea y pescado blanco a la naranja. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **05**  
**Arroz meloso con verduras de temporada**  
**Fliete de merluza gratinado al horno**  
 Fruta

**CENA:** Sopa de ave y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**  
**V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO** con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**  
**Coditos toscana** con tomate y hortalizas  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **10**  
**V CAMPAÑA CONSUMO DE LEGUMBRES: Garbanzos a la jardinera** con verduras  
**Coca con pisto y huevo duro** con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Escalivada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**  
**Sopa castellana con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de berenjena. Fruta

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **12**  
**Arroz al horno con embutido valenciano** con costilla de cerdo y garbanzos  
 Fruta y yogur

**CENA:** Sémola y pescado azul con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **15**  
**MACARRONES ECO con tomate y champiñón**  
**Bocaditos de rosada con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **16**  
**Crema de brócoli con picatostes caseros**  
**Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo** carne de cerdo al horno  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **17**  
**Fideua de Pescado de nuestras Lonjas** con merluza y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**  
**Alubias de la abuela** con chorizo y hueso de jamón  
**Solomillo de pollo empanado**  
 Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **19**  
**Arroz a la cubana** con tomate  
**Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO**  
 Fruta

**CENA:** Alcachofas a la plancha y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **22**  
**Lentejas con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas  
**Merluza empanada con mazorquitas de maíz**  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y revuelto de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**  
**Crema de verduras naturales**  
**Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados**  
 Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

**Ensalada Bella y Bestia** lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz, queso **24**  
**Espaguetis de la Dama y el Vagabundo** con salsa de tomate y alcóndigas de cerdo  
**Crema amorosa de chocolate y caramelo**

**CENA:** Coliflor al vapor y pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **25**  
**Garbanzos a la hortelana** con verduras  
**Tortilla de patata y cebolla**  
 Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y brocheta de pescado azul. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **26**  
**Arroz de invierno con setas y CALABAZA ECO**  
**Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas** al horno  
 Fruta

**CENA:** Ensalada mediterránea y ternera guisada. Fruta



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **01**

**Crema de moniato amb formatge**

**Hamburguesa d'au en salsa de ceba** al forn

Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i peix blau al caldo curt. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **02**

**Olleta de cigrons amb CARABASSA ECO** amb hortalisses

**Truita de carabasseta**

Fruita

**SOPAR:** Verdures torrades i pit de pollastre a la planxa. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **03**

**Espirals italiana** amb tomaca i formatge

**Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**

Fruita

**SOPAR:** Pèsols saltats i cuixa de pollastre torrat. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa **04**

**Fesols llauradors** amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals** al forn

Fruita

**SOPAR:** Crema mediterrània i peix blanc a la taronja. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **05**

**Arròs melós amb verdures de temporada**

**Filete de lluç gratinat al forn**

Fruita

**SOPAR:** Sopa d'au i remenat d'alls tendres. Fruita

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: Poma, taronja, pera, kiwi i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el dia mundial dels llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, sent una gran font de proteïna d'origen vegetal i ferro. A més les llavors dels llegums també tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3497kj 836kcal	<b>Greix:</b> 38.2g	<b>AGS:</b> 7.1g	<b>AGM:</b> 12.0g	<b>AGP:</b> 15.7g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 87g	<b>Sucres:</b> 19.9g	<b>Proteïnes:</b> 29.1g	<b>Sal:</b> 2.6g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **08**

**V CAMPANYA CONSUM DE LLEGUMS: Llentilles de l'horta amb CEBA ECO** amb hortalisses

**Bacallà arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **09**

**Coditos toscana** amb tomaca i hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **10**

**Cigrons a la jardineria** amb hortalisses

**Coca amb samfaina i ou dur** amb tomaca i hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Escalivada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **11**

**Sopa castellana amb lletres** d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre a la caçadora** al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i truita de albergina. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **12**

**Arròs al forn amb embotit valencià** amb costella de porc i cigrons

Fruita i iogurt

**SOPAR:** Sémola i peix blau en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **15**

**MACARRONS ECO amb tomaca i xampinyó**

**Mossets de rosada amb colinesa** amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de fresa **16**

**Crema de bròquil amb crostons casolans**

**Longanisses amb tomaca i verdures a l'aroma de timó** carn de porc al forn

Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **17**

**Fideuà de Peix de les nostres Llotges** amb lluç i marisc

**Truita francesa**

Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **18**

**Fesols de la iaia** amb xoriço i os de pernil

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **19**

**Arròs a la cubana** amb tomaca

**Abadejo amb salsa meri amb BAJOCA ECO**

Fruita

**SOPAR:** Carxofes a la planxa i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **22**

**Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL** amb hortalisses

**Lluç empanat amb panotxetes de dacsca**

Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**

**Crema de verdures naturals**

**Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de pèsols ofegats**

Fruita

**SOPAR:** Sémola i peix blanc al forn. Fruita

**Amanida Bella i Bèstia** lletuga, tomaca, espàrrecs blancs, remolatxa, dacsca, formatge **24**

**Espaguetis de la Dama i el Rodamón** amb salsa de tomaca i mandonguilles de porc

**Crema amorosa de xocolata i caramel**

**SOPAR:** Floricol al vapor i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **25**

**Cigrons a l'hortolana** amb hortalisses

**Truita de creïlla i ceba**

Fruita

**SOPAR:** Verdures a la planxa i broqueta de peix blau. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **26**

**Arròs d'hivern amb bolets i CARABASSA ECO**

**Carboner SOSTENIBLE brasejat en salsa de tomaca i espinacs** al forn

Fruita

**SOPAR:** Amanida mediterrània i vedella guisada. Fruita



## MENÚ FEBRERO 2021

## VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
<b>1</b>	1er p	Crema de boniato (sin queso)								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)							
<b>2</b>	1er p	Olleta de garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Olleta de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de calabacín				Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín		
<b>3</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)						Muslo de pollo asado		
<b>4</b>	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					Crema de patata		Alubias campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)								
<b>5</b>	1er p	Arroz meloso con verduras de temporada								
	2º p	Filete de merluza al horno							Magro con ajetes	
<b>8</b>	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo rustido	
<b>9</b>	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Tortilla de patata				Pechuga de pollo a la plancha		Tortilla de patata		
<b>10</b>	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Crema de zanahoria		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Coca "sin gluten" con pisto y huevo (con tomate y hortalizas)	Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)			Coca con pisto (con tomate y hortalizas)		Coca con pisto y huevo duro (con tomate y hortalizas)		
<b>11</b>	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)								
<b>12</b>	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas)		Ensalada completa (sin atún)
	2º p	Arroz con magro								

**(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.**

**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

**NOTA 2:** Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.





## MENÚ FEBRERO 2021

## VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con colinisa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo)								
16	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)								
	2º p	Longanizas con tomate y verduras al aroma de tomillo (carne de cerdo al horno)	Lomo con tomate y verduras al aroma de tomillo (al horno)							
17	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)							Fideuá de verduras	
	2º p	Tortilla francesa					Jamón serrano y queso	Tortilla francesa		
18	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias con verduras		
	2º p	Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)								
19	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)								
	2º p	Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)					Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)	Abadejo en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)	Magro con hortalizas	
22	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas)		
	2º p	Filete de merluza rebozado casero con guarnición de mazorquitas de maíz (con harina de maíz)								
23	1er p	Crema de verduras naturales								
	2º p	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras	Muslo de pollo rustido con guarnición de guisantes rehogados		
24	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)		Ensalada completa (sin queso)	Ensalada completa (lechuga, tomate, espárragos blancos, remolacha, maíz y queso)					
	2º p	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas	Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo							
25	1er p	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos a la hortelana (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla					Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla		
26	1er p	Arroz de invierno con setas								
	2º p	Fogonero SOSTENIBLE braseado en salsa de tomate y espinacas (al horno)								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

**NOTA 2:** Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



FEBRERO 2021

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>2</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>3</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>5</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>8</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>9</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>
<p>15</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>18</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta</p>
<p>22</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Yogur natural</p>	<p>25</p> <p>Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small></p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz blanco al horno</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>



Dieta indicada para facilitar la digestión