

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 1105/2011,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 CENA: Jamoncitos de pollo al horno con bastones de calabacín y zanahoria. Fruta	8 Festivo Lechuga, zanahoria, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín con salsa de tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Sopajuliana y tortilla francesa. Fruta	9 Festivo Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Collarroz y pescado azul a la marinera. Fruta
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada caliente de espinacas y salteado de magro con verduritas. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta	14 Lechuga, pepino, zanahoria Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajonia al horno Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta	16 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 CENA: Brócoli al vapor con frutos secos y milanesas de pavo. Fruta
19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada CENA: Vichysoise y pescado blanco al papillote. Fruta	20 Lechuga, tomate, lombarda LENTEJAS ECO con boniato asado Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta	21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada CENA: Tomate y pescado azul al horno con hierbas provenzales. Fruta	22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos toscana con hortalizas Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada CENA: Menestra al ajillo y pechuga de pollo en salsa de puerros. Fruta	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas al horno con salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo rebozado casero Fruta de temporada CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta	27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil al horno Fruta de temporada CENA: Cazuela de pavo con boniato y verduras. Fruta	28 Lechuga, remolacha, maíz Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado en salsa española al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada CENA: Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta	29 Pizzacita del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones Salvatore con carne picada de cerdo, tomate y queso Torta Margherita CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta


SABÍAS QUE

 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
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g
Sal		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

5 Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Sopa de picada amb lletres
d'au i porc 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

6 Festiu

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

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

Lletuga, safanòria, olives
Macarrones al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Capritxos de calamars
Fruita en el seu suc

SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabassetxa i carlota. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa
OLLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa mixta al forn amb samfaina mallorquina
amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de safanòria i remolatxa
Pizza de york i formatge
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita de temporada

9

Hummus de cigrons amb llesca
Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, carabassetxa i safanòria
Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols
al forn

Fruita de temporada

16

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

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

SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda
LLentilles ECO amb moniat rostit
Bacallà arrebousat
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita

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

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

Lletuga, safanòria, olives
Coditos toscana
amb hortalisses
Filet de lluç en salsa de llima
al forn

SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita

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

23

SOPAR: Crema de carabassetxa i quiche de verdures. Fruita

Lletuga, safanòria, olives
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Crunchy de pollastre arrebousat casola
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita

Hummus amb natxos
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, pèsols i hortalisses
Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert
al forn

SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniat i verdures. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa
Cassoulet de fesols amb hortalisses
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

Ocàcia 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

Lletuga, cogembre, safanòria
Estofat de llentilles llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabassetxa
Truita de creïlla
Fruita de temporada

SOPAR: Milfolles d'albergínia i tomàquet i torrada amb ou i remenat. Fruita

30

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

CONSELLS SALUDABLES

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

Ingredientes ECO

De temporada

Gastronomía local

Proteína vegetal

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Pescado sostenible

Fuente de omega 3

Sugerencia CENA

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACG
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes
91g	23.8g	29.8g
		2.5g

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	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada
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	13	14	8
12	13	Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur	14	Lechuga, zanahoria, maíz Crema bretona con alubias Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada		15	16
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	19	17	18
19	20	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	21	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada
Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta de temporada		22	23
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	26	27	28
26	27	Lechuga, maíz, remolacha Cassoulet de alubias con hortalizas Pollo en salsa española Fruta de temporada	28	29
Sopa de ave con fideos Crunchy de pollo Fruta de temporada	Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada		29	30
Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada				30



SABÍAS QUE

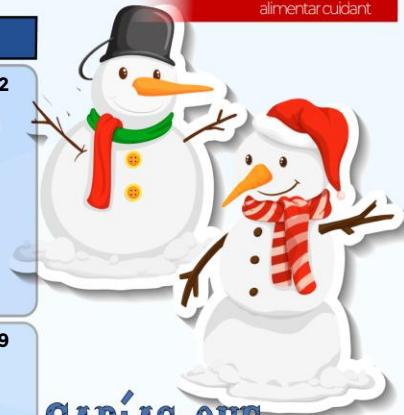
CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ NO CARNE

ENERO 26



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 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 Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	2 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada
12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Garbanzos juliana con verduras Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada	
19 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 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 CELIACO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	6 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	7 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	8 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano con queso Fruta de temporada	2 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con 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 Tortilla 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 cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" 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 Tortilla de espinacas Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas 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 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 "sin gluten" 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 "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Postre de soja	30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz 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

ALERGÍA/INTOLERANCIA PLÁTANO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO PESCADO

ENERO 26

irco
alimentar cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA**

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	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	8 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha SIN QUESO Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, lombarda Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Fruta de temporada	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón 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
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 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	23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos 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 SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	30 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

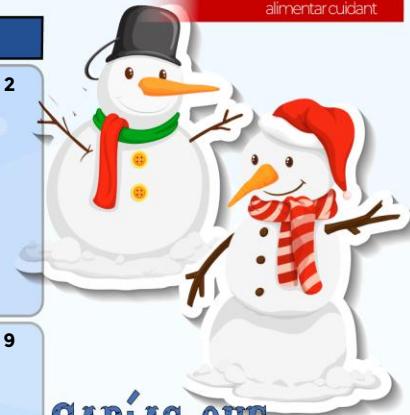
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LENTEJAS

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 rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	8	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada	9	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	12	13	14	15	16		
19	20	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	21	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	22	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	23	
Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Guiso de patatas con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada	26	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	27	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	28	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada	30
26	Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Fruta de temporada	29	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	30	Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada			
Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	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 Filete de merluza 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" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz con pollo Yogur	13 Chips vegetales caseros Crema de verduras Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno 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 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 Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas con arroz Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla 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 Guiso de patatas 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 Torta Margherita	28 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada

SABÍAS QUE**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA SÉSAMO

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 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	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 letras	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur	14 Chips vegetales caseros Crema bretona Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	15 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	13 Tortilla de queso	16 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas Fruta de temporada	19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 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
Tortilla de espinacas Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno 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	26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Fruta de temporada	27 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Fruta de temporada
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz 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 Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria Estofado de lentejas campesinas Tortilla de patata Fruta de temporada	

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

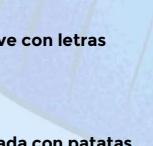
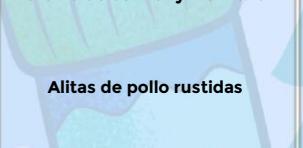
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

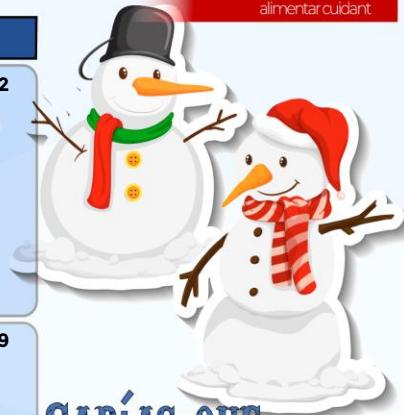
menú

**ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ NO
CERDO**

ENERO 26



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
 5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	 6 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones al pesto de albahaca Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	 7 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	1 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	 2 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y verduras SIN QUESO Fruta de temporada
 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	 14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Fruta de temporada	 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón 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
 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 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	 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos 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 Pollo 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 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

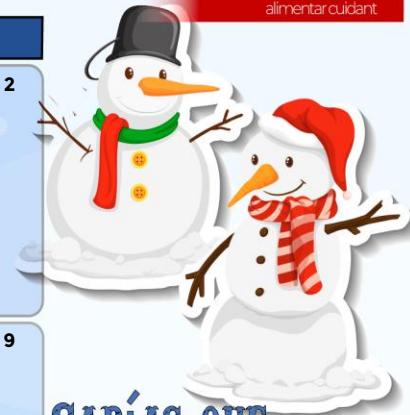
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-PIEL DE FRUTAS-MOSTAZA

ENERO 26

irco
alimentar cuidant

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



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



POSTRES

Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

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

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

Plato destacado

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

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

Consejo saludable

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