

menú

Enero 2026



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma



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 de alérgico/intolerante, para que se adapte 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.

lunes

5 Festivo

12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza rusticas
con patatas juliana
al horno

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caliente de espinacas y
salteado de magro con verduritas. Fruta

19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada

CENA: Vichyssoise y pescado blanco al
papillote. 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

martes

6 Festivo

13 Lechuga, tomate, lombarda
Garbanzos juliana
con hortalizas
Tortilla de queso
Fruta de temporada

CENA: Crema de championes y
pescado blanco al vapor. Fruta

20 Buffet de crudités
22 Lentejas ECO con boniato asado
Bacalao rebozado
Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone con fideos y
tortilla de patata. 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

miércoles

7 Lechuga, zanahoria, olivas
Macarrones integrales al pesto
de albahaca
con tomate
Caprichos de calamar
Fruta en jugo

CENA: Jamoncitos de pollo al horno con
bastones de calabacín y zanahoria. Fruta

14 Ensalada multicolor con atún
Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garofón
Yogur

CENA: Guisantes con cebolla y revuelto
de huevo y jamón. Fruta

21 Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de coliflor y manzana al
 aroma de nuez moscada
Alitas de pollo rustidas con maíz
salteado
Fruta de temporada

CENA: Tomate y pescado azul al horno
con hierbas provenzales. Fruta

28 Lechuga, remolacha, maíz
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Couscous marroquí con verduras
y pollo. Fruta

jueves

1 Festivo

8 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: Sopa juliana y tortilla francesa.
Fruta

15 Chips vegetales caseros
Crema bretona
con alubias blancas y hortalizas
Lomo a la cazuella con aroma de
canela y limón
lomo sajón al horno
Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano con pescado
blanco a la plancha. 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

viernes

2 Festivo

9 Lechuga, tomate, lombarda
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza de york y queso
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta de temporada

CENA: Coliflor y pescado azul a la
marinera. Fruta

16 Hummus de garbanzos con tomate
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
milenas de pavo. Fruta

23 Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, coco, soja y cilantro
Longanizas al horno con salsa de cebolla
de cerdo al horno con salsa de cebolla
Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de
verduras. Fruta

30 Lechuga, pepino, zanahoria
Cassoulet de garbanzos con
hortalizas
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

Dos días a la semana se servirá pan
especial

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
- 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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
3539kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	23.8g	29.8g
		Sal
		2.5g

menú

Gener 2026



CEIP MESTRE CABALLERO

Menu autonoma



INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERÀNCIES/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté productes que poden causar reaccions en la població (RE 1169/2013 annex III). Informar a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti dades d'informació i adaptar el menú atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els allèrgens que componen els plats servits.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERÀNCIES/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté productes que poden causar reaccions en la població (RE 1169/2013 annex III). Informar a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti dades d'informació i adaptar el menú atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els allèrgens que componen els plats servits.				
5 Festiu	6 Festiu	7 Lletuga, safanòria, olives Macarrons integrals al pesto d'alabega amb tomaca Capritxos de calamars Fruta en el seu suc SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carbasseta i carota. Fruita	1 Festiu	2 Festiu
12 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa de picada amb lletres d'aigua i porc amb ou Mandonguilles de lluç rustides amb creuilla juliана al forn Fruita de temporada	13 Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliàna amb hortalisses Truita de formatge Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita	14 Amanida multicolor amb tonyina lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives Paella valenciana amb pollastre, bacalà i garrofó logurt SOPAR: Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita	15 Xips vegetals casolans Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima llom saxònia al forn SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita	16 Hummus de cigrons amb ilesca Espaguetis napolitana amb tomaca, ceba, carbasseta i safanòria Filet d'abadejo amb mussolina de pésols al forn SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de tütó. Fruita
19 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita d'espinafins Fruita de temporada SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita	20 Bufet de crudites Lentilles ECO amb moniat rostit Bacallà arreboissat Fruita de temporada SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creilla. Fruita	21 Lletuga, cogombre, safanòria Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat Fruita de temporada SOPAR: Tomaca i peix blanc al forn amb herbes provençals. Fruita	22 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	23 Lletuga, dacsa, olives Cigrons satali amb carbassa, coco, soja i coriandre Llonganisses al forn amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba SOPAR: Crema de carbasseta i quiche de verdures. Fruita
26 Lletuga, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'aigua i porc amb ou Crunchy de pollastre arreboissat casola Fruita de temporada SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita	27 Llumus amb natxos Arròs tres delícies amb pernil dolç, pésols i hortalisses Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn SOPAR: Cassola de gall dindí amb moniat i verdures. Fruita	28 Lletuga, remolatxa, dacsa Estofat de lentilles llauradores amb creilla, ceba, safanòria i carbasseta Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita	29 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 SOPAR: Milfules d'albergínia i tomàquet i llimona amb ou remenat. Fruita	30 Lletuga, cogombre, safanòria Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creilla Fruita de temporada SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita



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

Dos dies a la setmana se servirà pan especial

CONSELLS SALUDABLES

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

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- ③ Fuente de omega 3
- Suggerencia CENA
- ★ Dia menú temático

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Creix	AGS
3539Kj 846kcal	37.4g	7.1g 11.4g 14.9g
Hidrats de Carboni 91g	23.8g	29.8g 2.5g
Sucres		
Proteïnes		
Sal		



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**.



ircosl.com



GENER ENERGIA AL PLAT

Focaccia del xef

irco
alimentar cuidando



Crema de verdures a la italiana

(amb verdures i olives negres)

Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc,
tomaca i formatge)

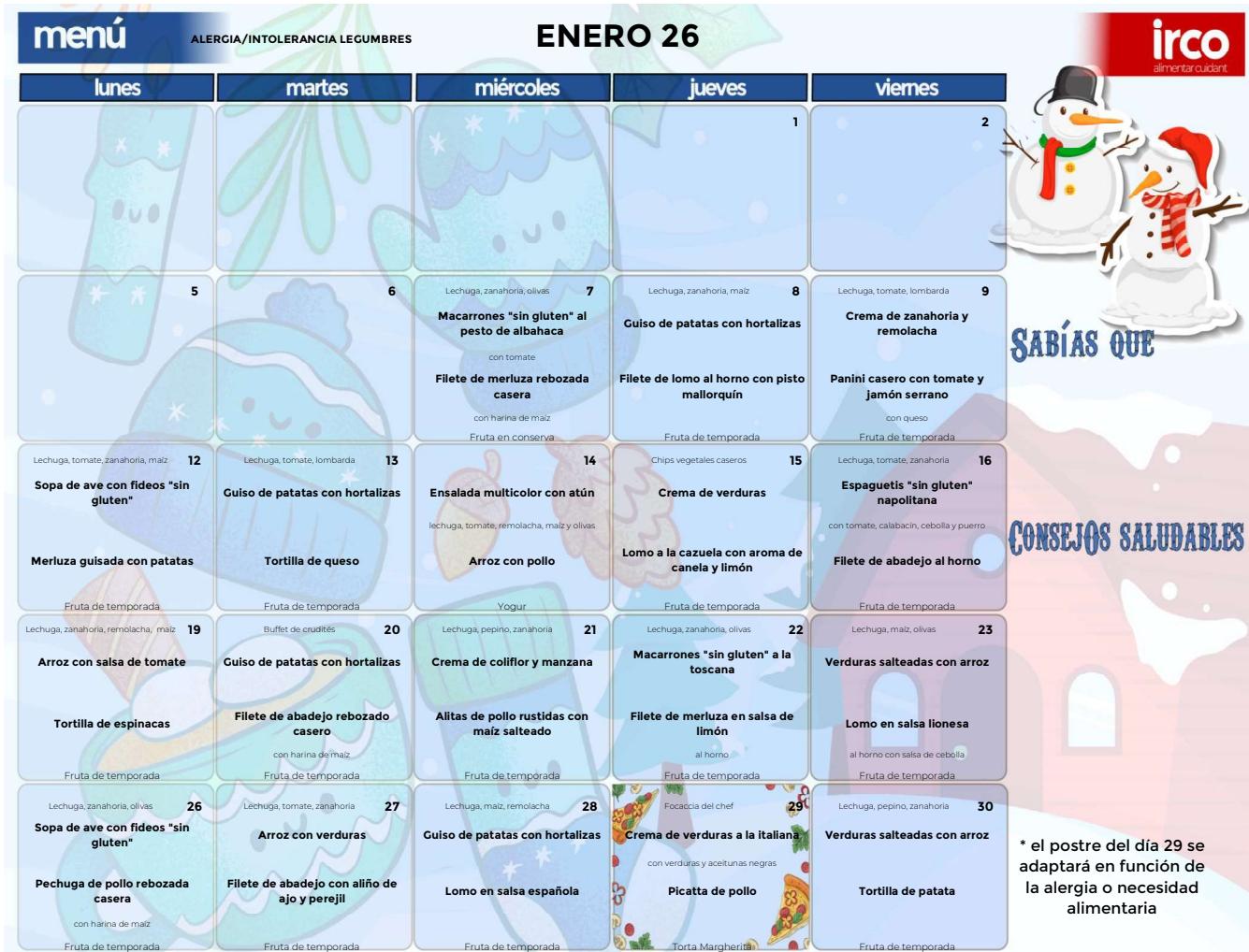
Coca Margherita (coca casolana de llanda)



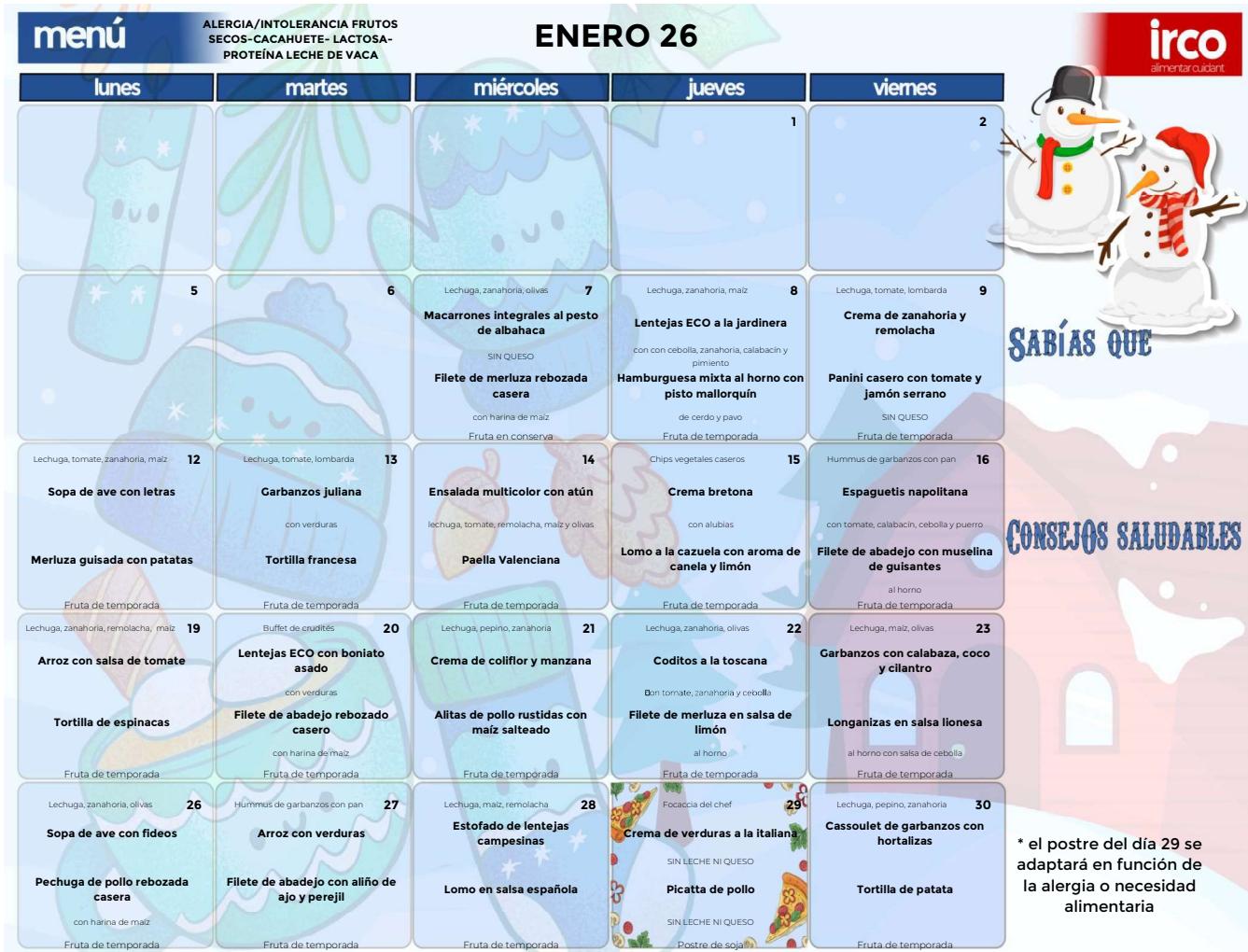
ABJota coneix a **Mielotti**, un xef savi que li mostra **el poder dels cereals** i la seua importància per a l'energia i la salut. A través dels seus ensenyaments, aprén a respectar cada gra i l'esforç que hi ha darrere de cada aliment.



ircosl.com



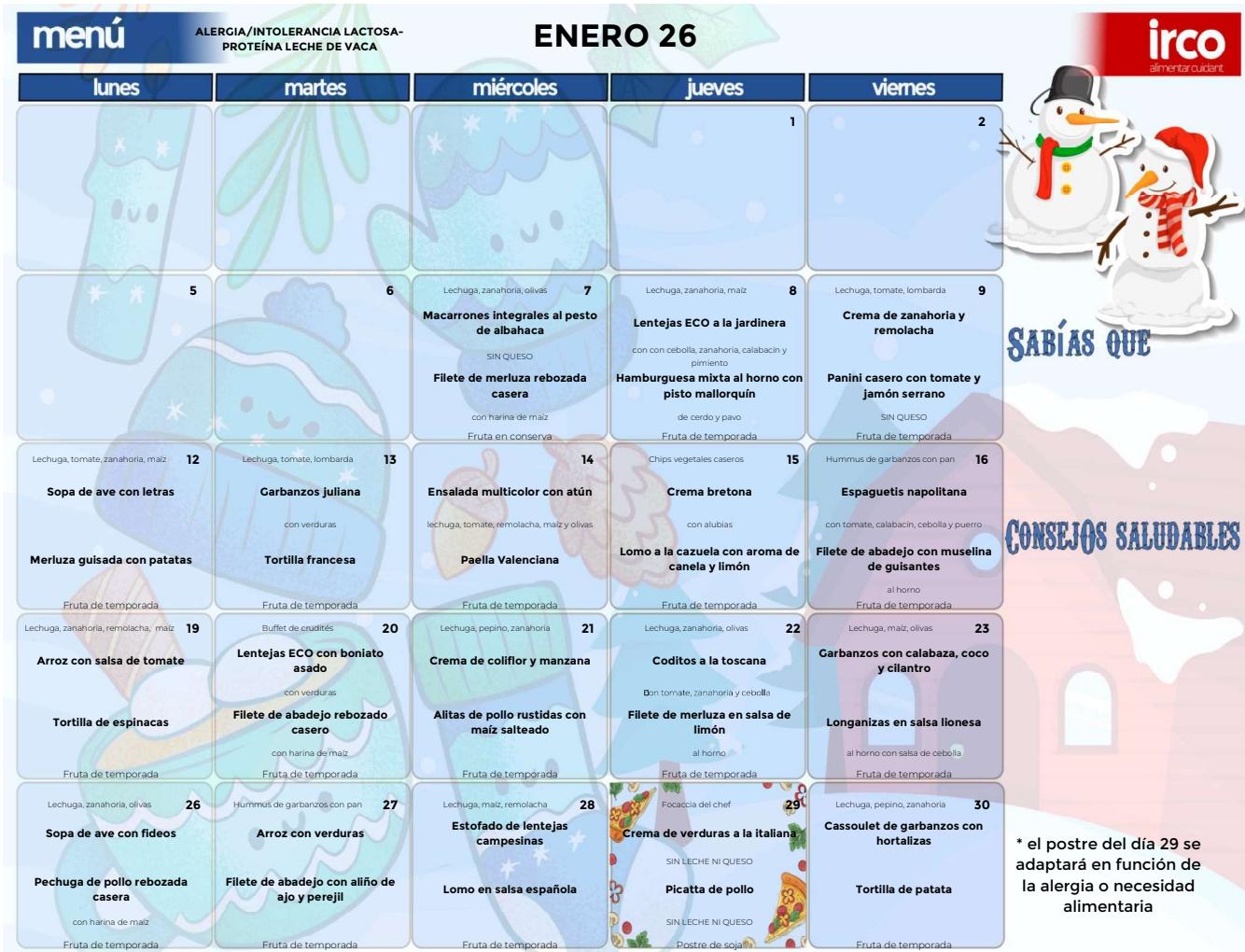
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



* 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



lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

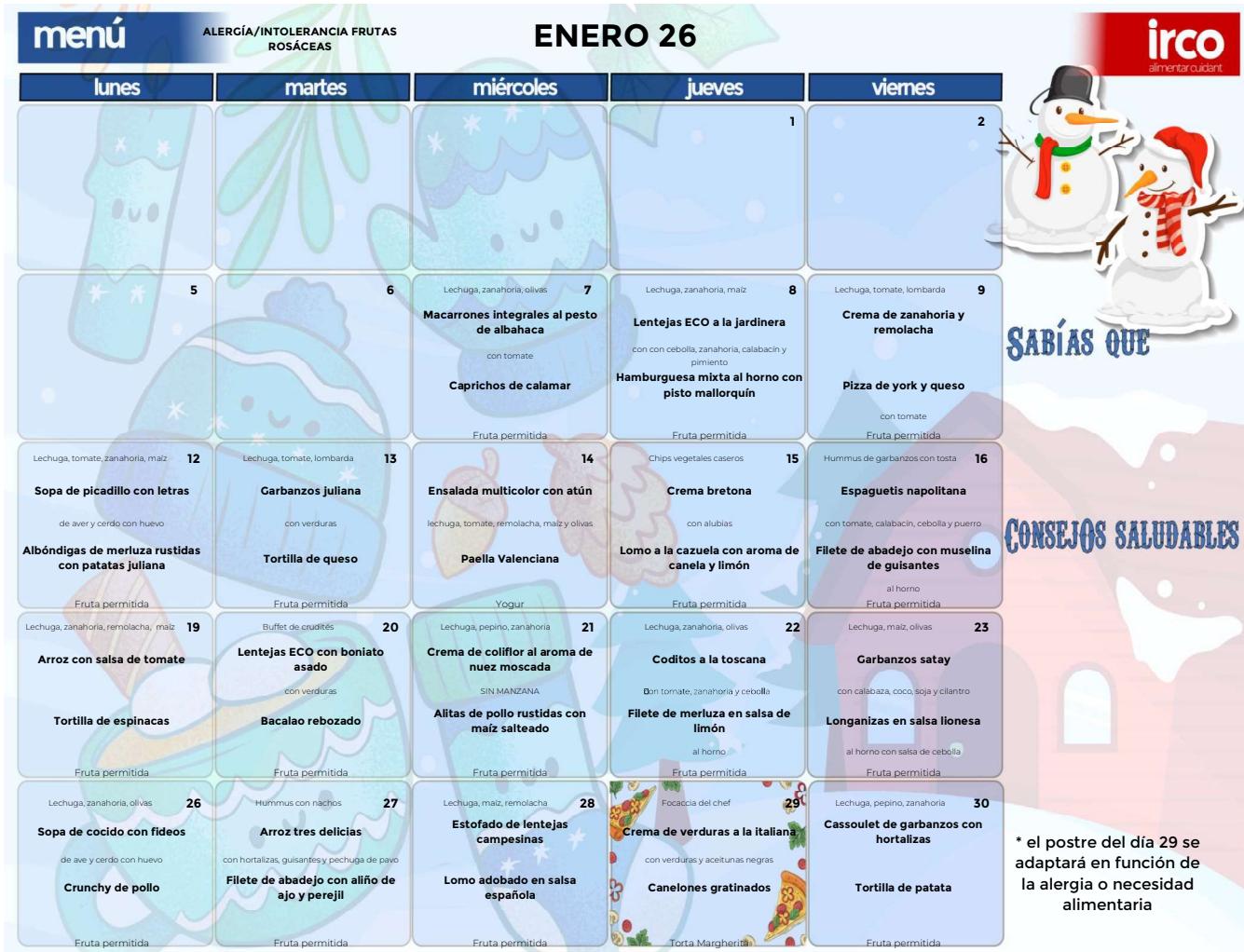
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos Julianna Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozado casero con harina 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 de cerdo y pavo Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos Julianna Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	2 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Buffet de crudités 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 Atilas de pollo rustidas con maíz salteado 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	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napoitanas con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada
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 Estofado de lentejas campesinas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	22 Lechuga, maíz, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada
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 Estofado de lentejas campesinas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja	29 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada
				30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada

irco alimentando tu salud

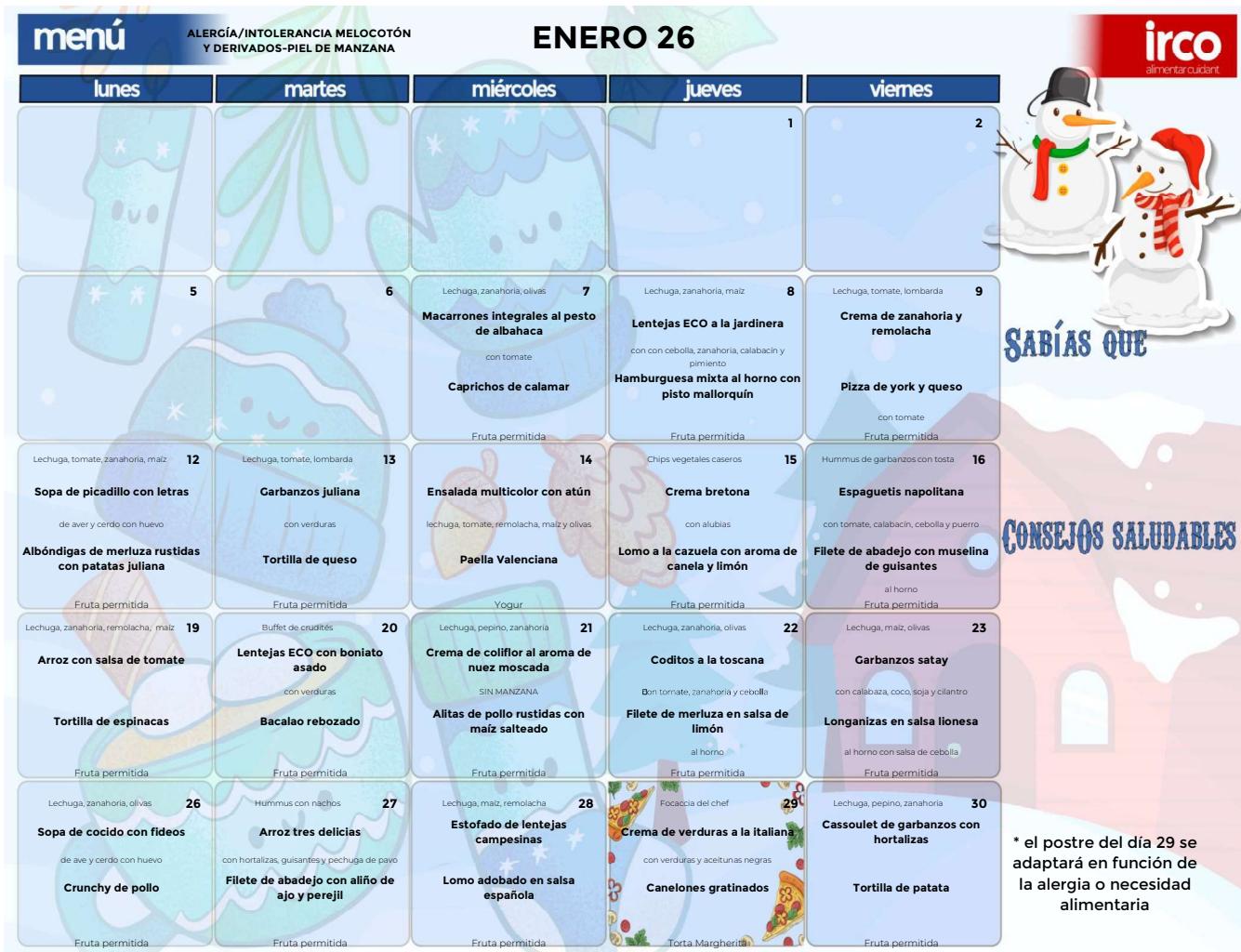
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

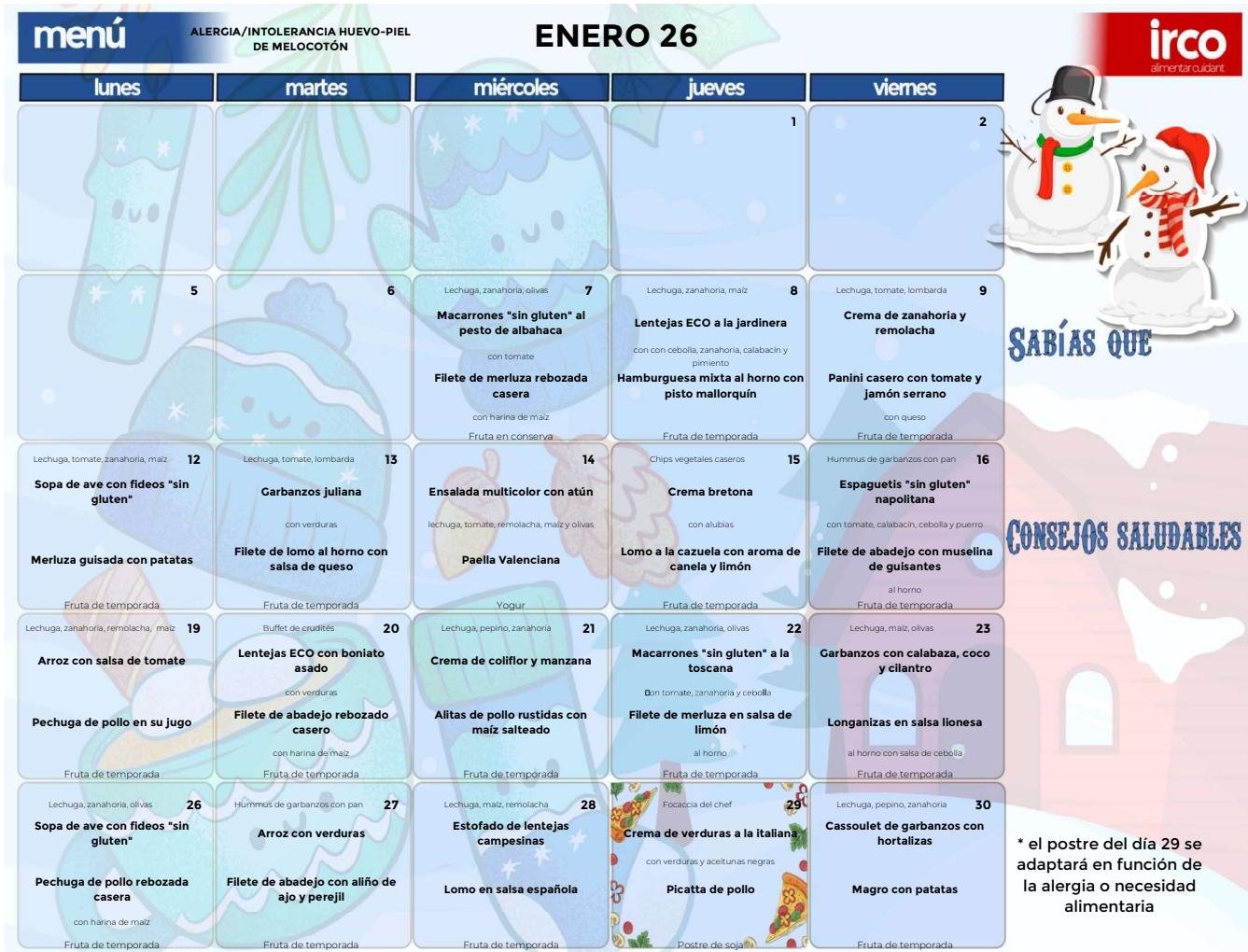
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



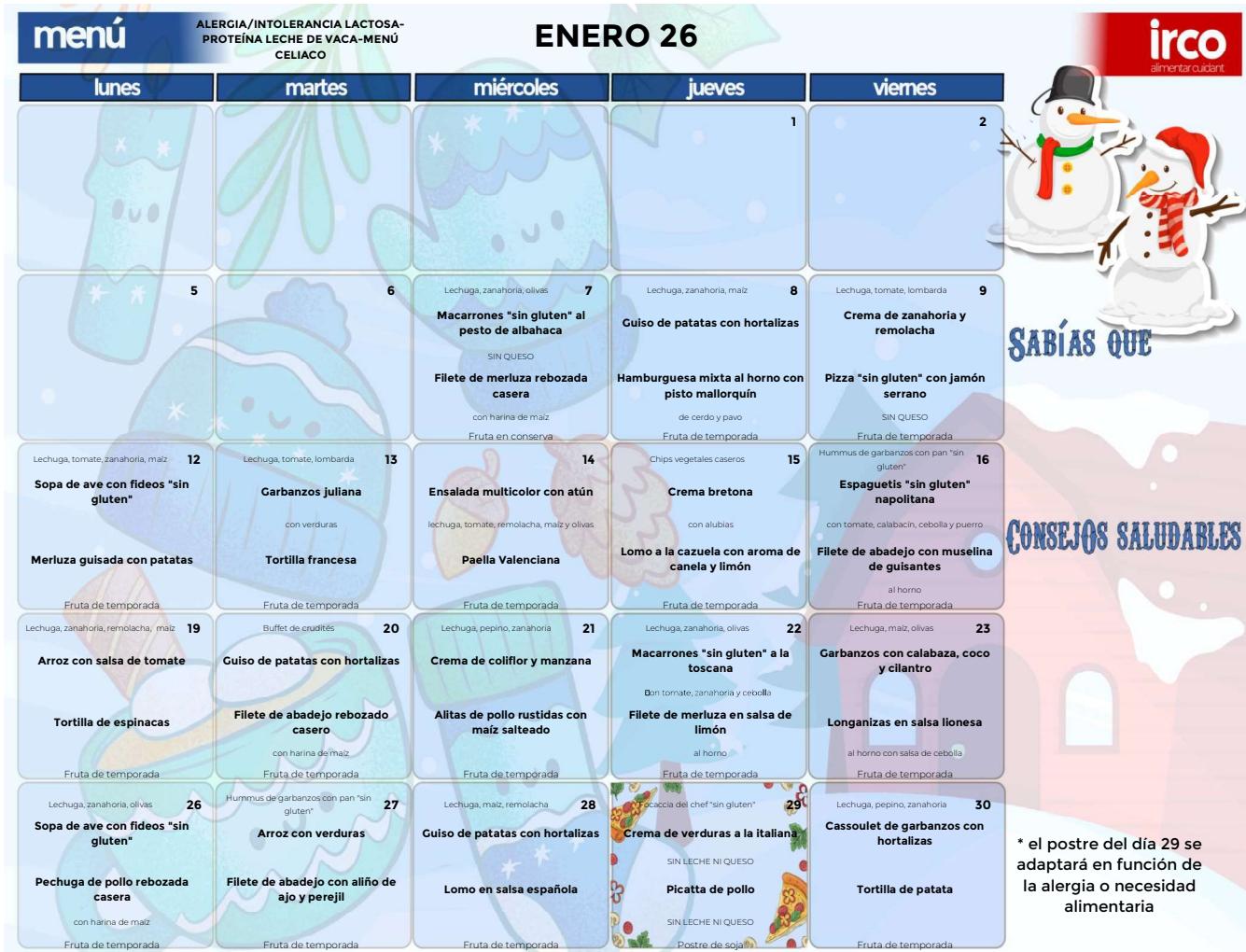
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



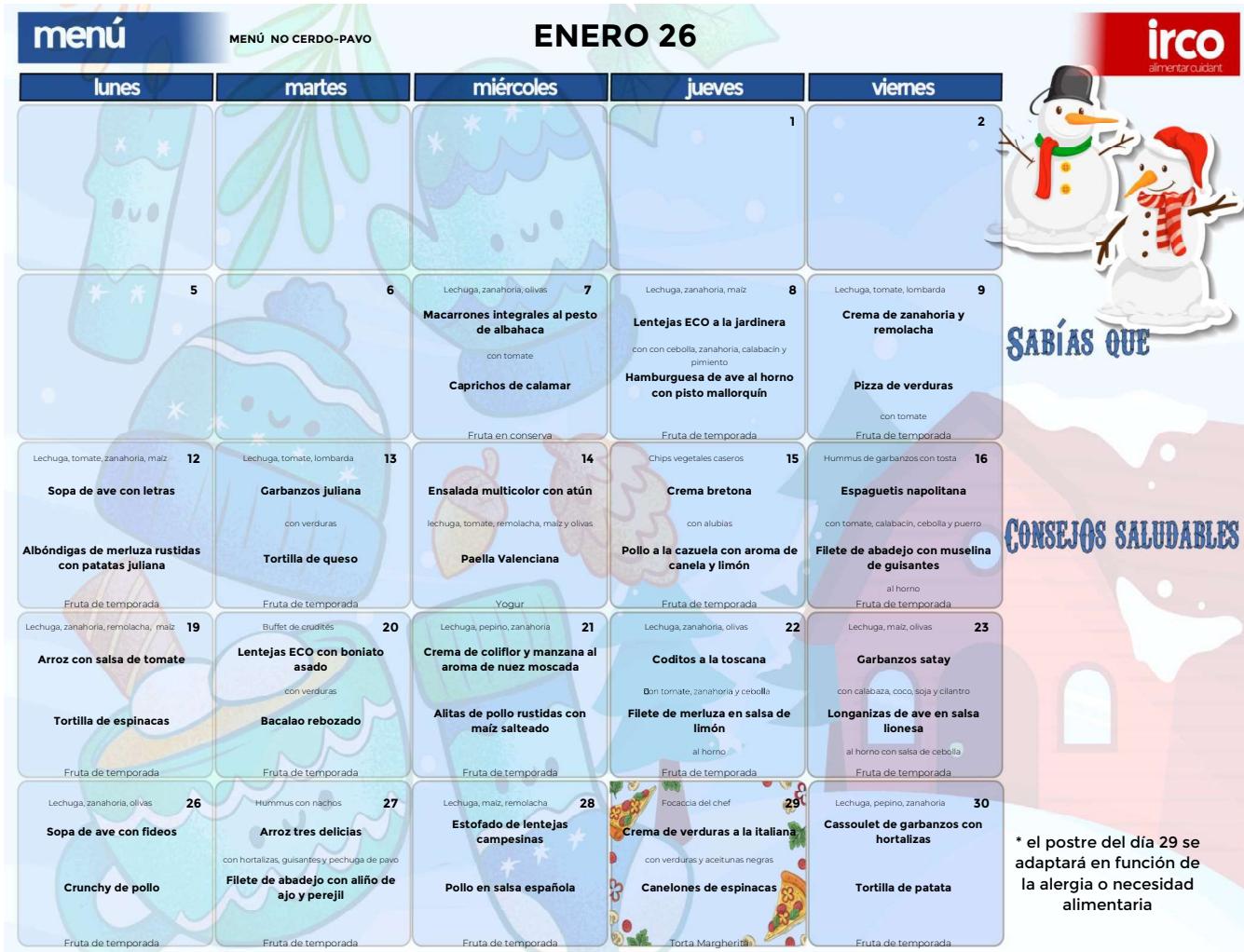
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



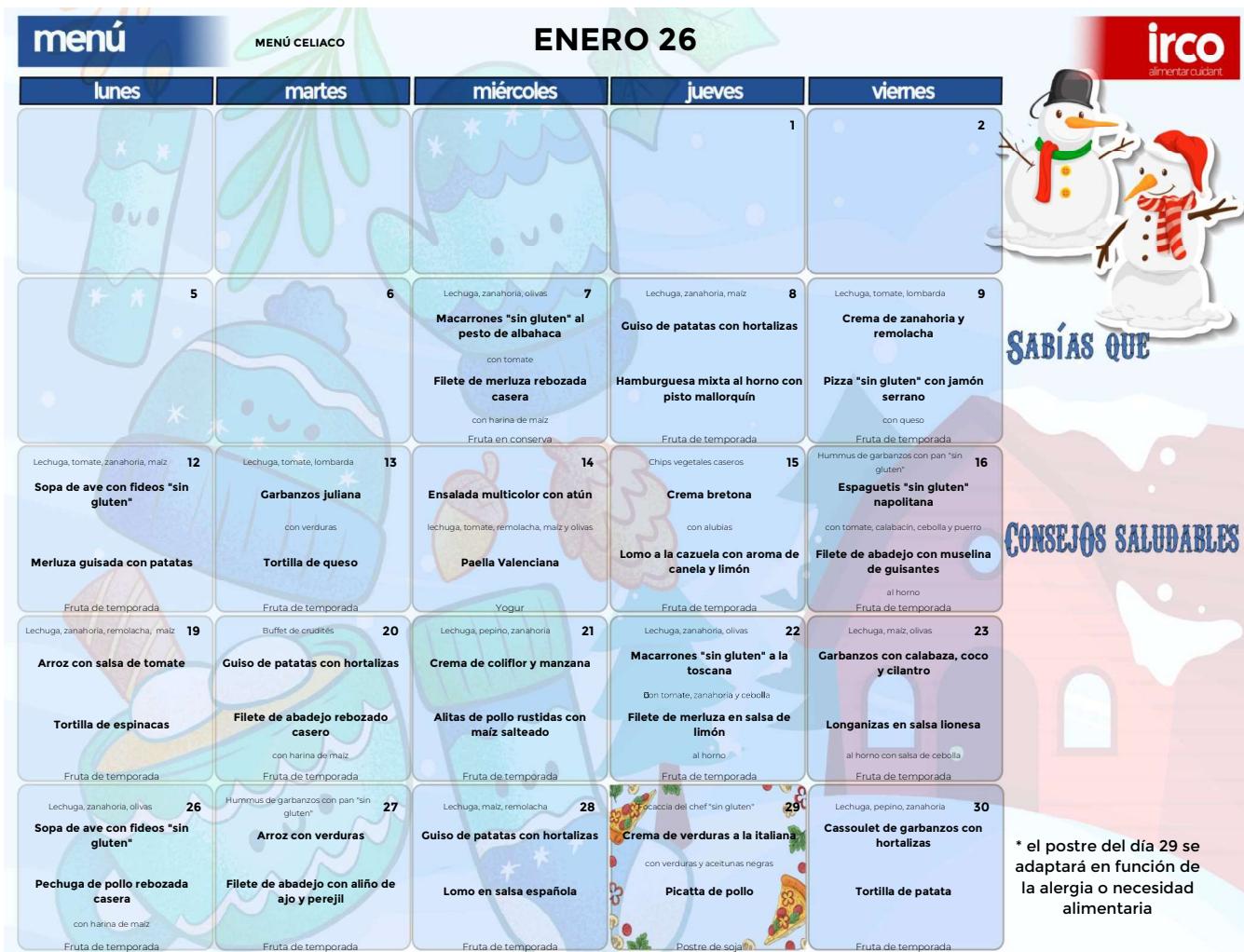
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



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



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



menú

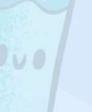
MENÚ INFANTIL

ENERO 26



SABÍAS QUE



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana triturados con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Merluza rebozada Fruta en conserva	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	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana triturados con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Paella Valenciana Librito de york y queso Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazauela 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	Buffet de crudités 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 Pollo deshuesado rustido con maíz sauteado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Bacalao Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay triturados con calabaza y coco Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Estofado de lentejas campesinas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo deshuesado estilo Alfredo Torta Margherita Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Fruta de temporada

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

menú

MENÚ NO CERDO

ENERO 26



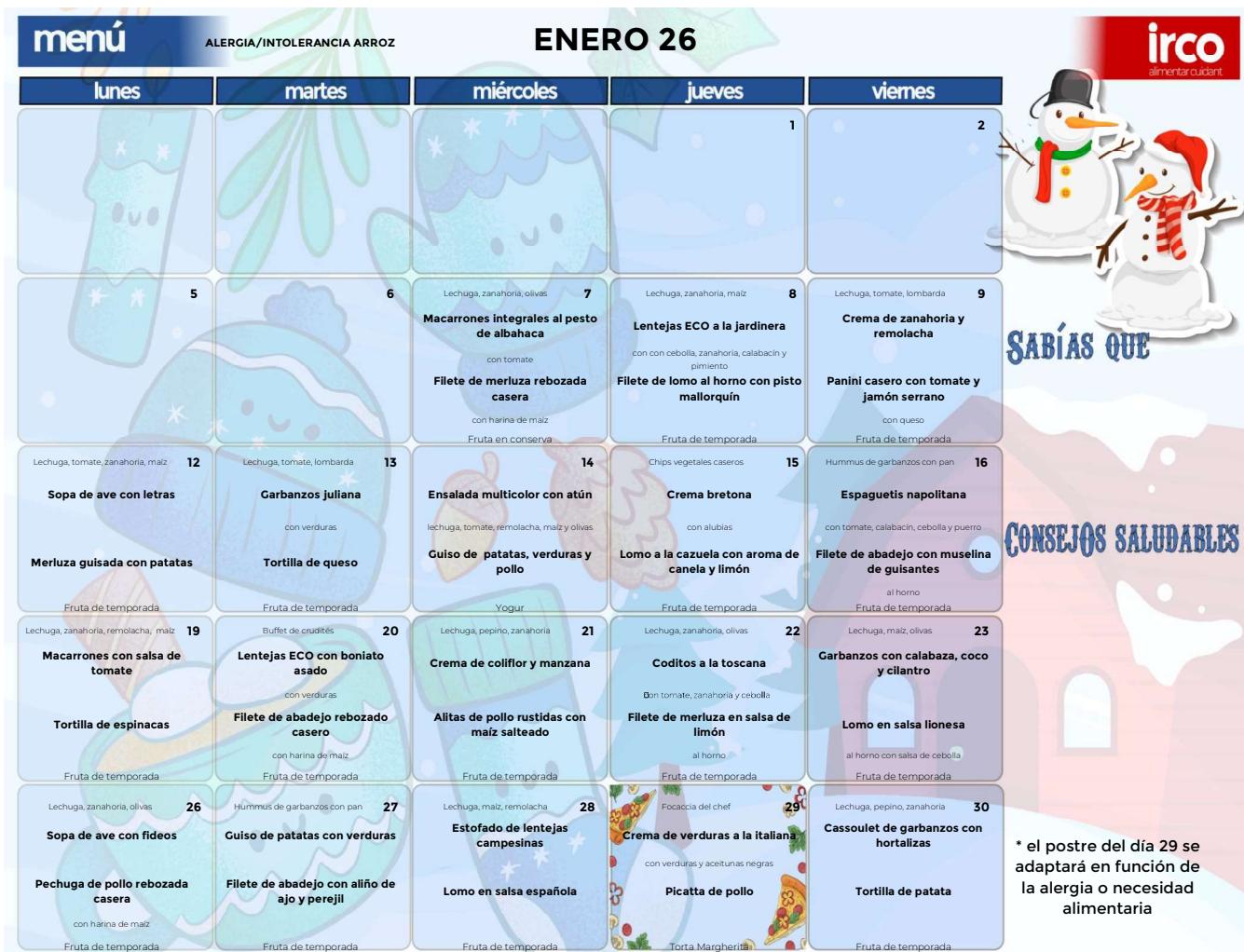
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	6 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	7 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	8 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	9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada
12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave 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 Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur	15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Pollo a la cazuella con aroma de canela y limón Fruta de temporada	16 Humus 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 Buffet de crudité 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 Alitas de pollo rustidas con maíz sauteado 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 Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Crunchy de pollo Fruta de temporada	27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Pollo en salsa española 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 Cassoulet de garbanzos con hortalizas 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



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

menú MENÚ RÉGIMEN

ENERO 26

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca Filete de merluza al vapor	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera Filete de lomo al horno con pisto asado	Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha	Lechuga, tomate, lombarda Pechuga de pollo en su jugo
12	13	14	15	16
Filete de merluza al horno con patata asada Fruta de temporada	Garbanzos juliana Tortilla francesa	Ensalada multicolor con atún Arroz con pollo y verduras	Chips vegetales caseros Crema bretona	Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napoitanas
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada	Buffet de crudites Lentejas ECO con boniato asado Filete de abadejo al horno	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Alitas de pollo rustidas	Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Filete de merluza en salsa de limón al horno	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de lomo en salsa de cebolla
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus con pan Arroz tres delicias Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo rustido	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana Pollo asado Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ RICO EN FIBRA

ENERO 26



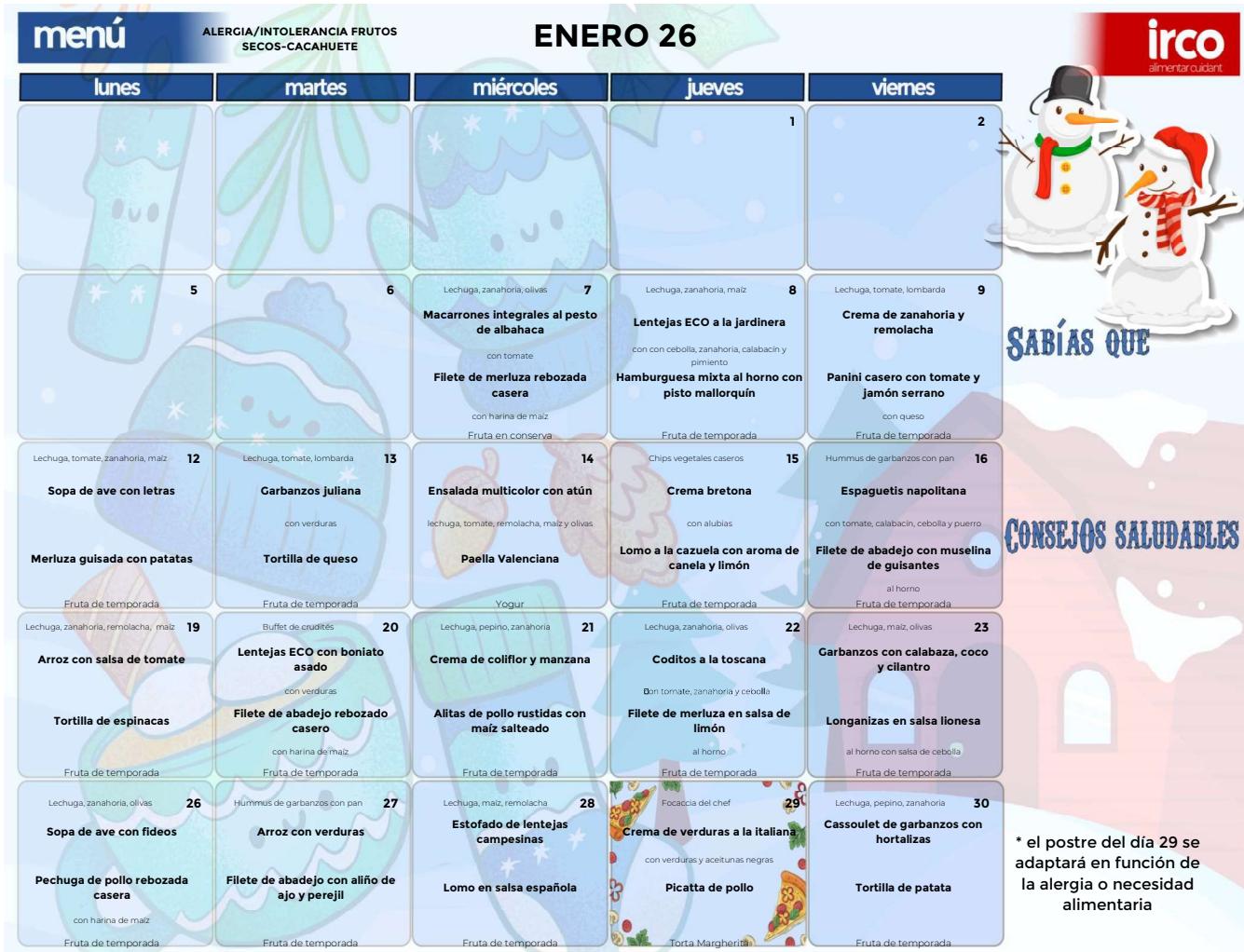
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamari 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 Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Tortilla de queso Fruta de temporada	Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazaña con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta Macarrones integrales 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	Buffet de crudité Lentejas ECO con boniato asado con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Estofado de lentejas campesinas Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Fruta de temporada



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



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

menú ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-MARISCO-MENÚ NO CARNE

ENERO 26



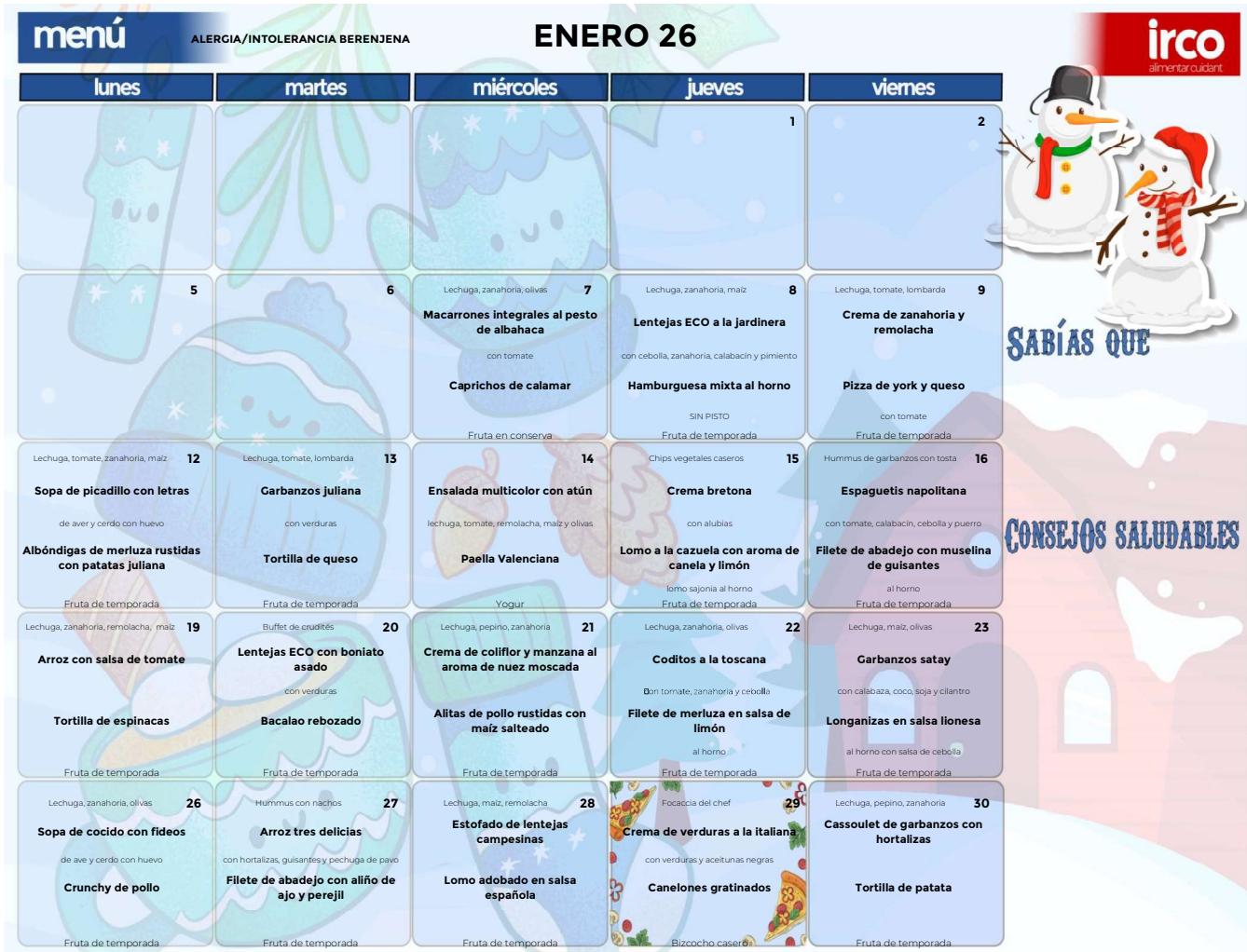
lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

Lechuga, zanahoria, maíz Sopa minestrone con fideos "sin gluten" Abadejo guisado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos Juliana Tumbet mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo al horno Fruta de temporada	1 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y verduras con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa juliana con fideos "sin gluten" Filete de abadejo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos Juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada	2 Lechuga, tomate, lombarda 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 Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta de temporada	Buffet de crudités 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 Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada	16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos "sin gluten" Filete de abadejo al horno 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 Estofado de lentejas campesinas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Postre de soja	23 Lechuga, maíz, olivas Carbanzos con calabaza, coco y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos "sin gluten" Filete de abadejo al horno 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 Estofado de lentejas campesinas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Postre de soja	29 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas 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 PESCADO-MARISCO

ENERO 26

irco alimentando a tu bebé



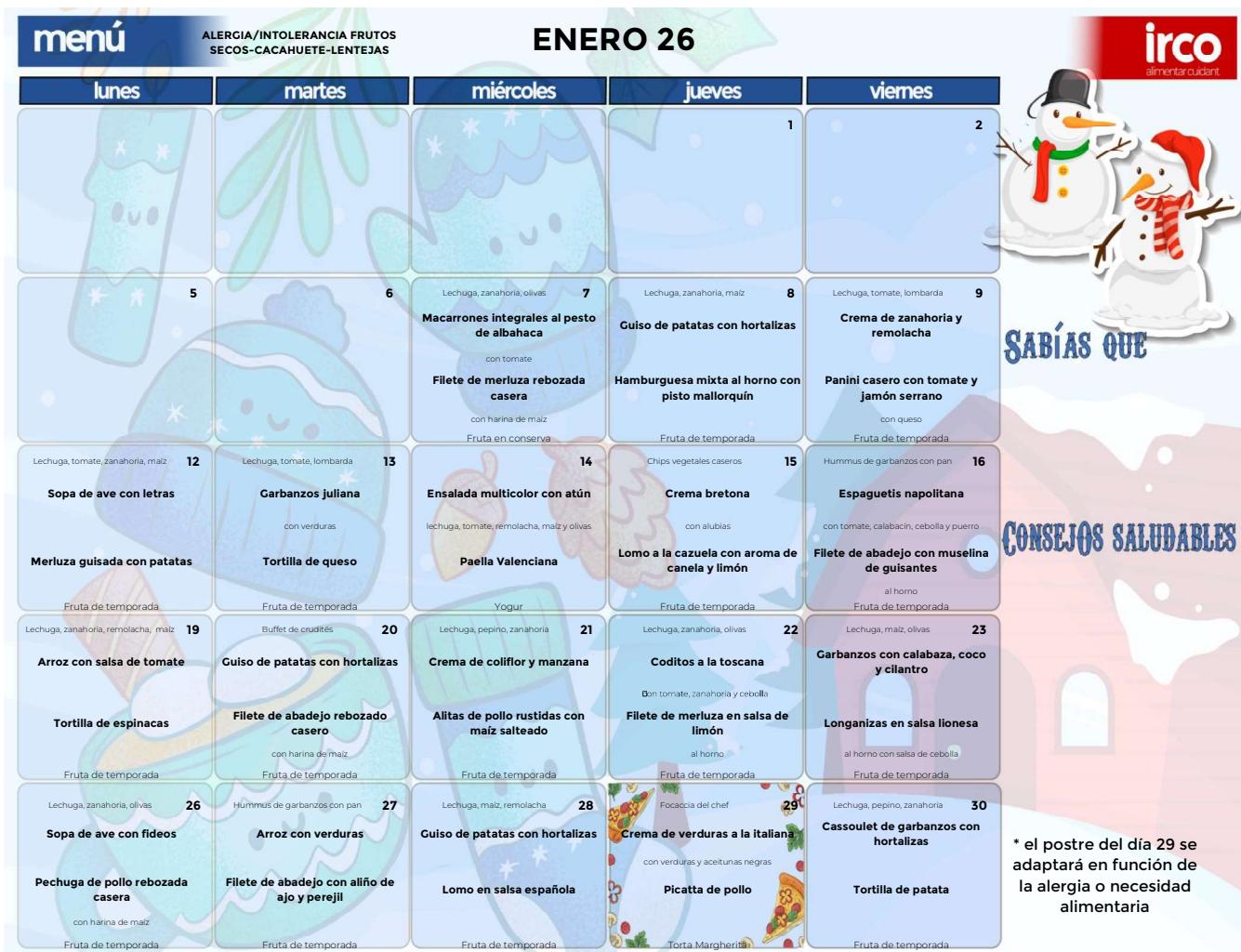
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**

5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz 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 Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Pollo guisado con patatas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Fruta de temporada	Chips vegetales caseros Ensalada multicolor SIN ATÚN Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona con abulias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pollo con muesliña de guisantes al horno Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada	Buffet de crudíes Lentejas ECO con boniato asado con verduras Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas con maíz salteado 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 Carbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas 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 Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo en salsa española Fruta de temporada	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatata de pollo Torta Margherita Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada

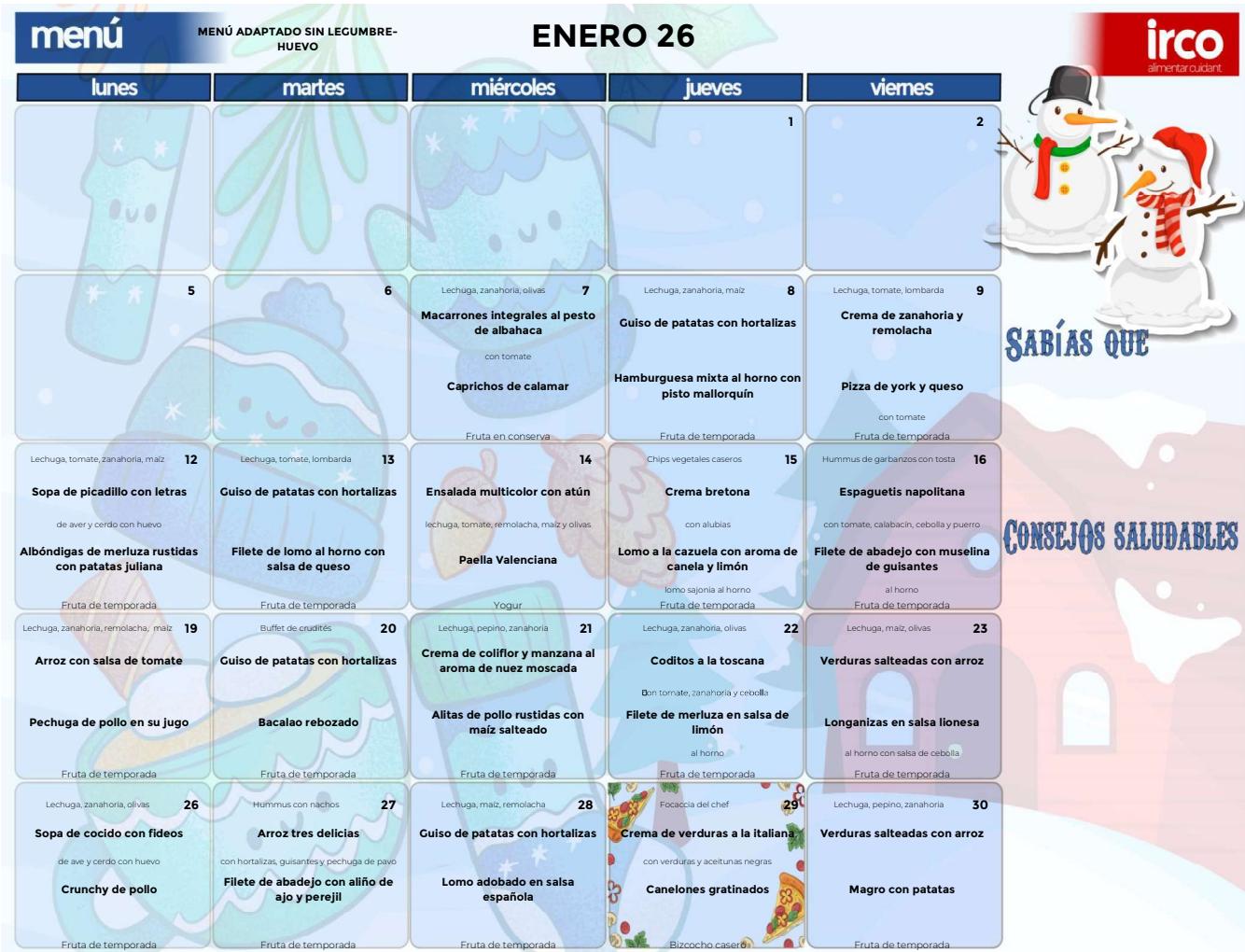
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



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

menú MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRE- HUEVO

ENERO 26



lunes

Lechuga, zanahoria, maíz 12
Sopa de picadillo con letras
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana
Fruta de temporada

martes

Lechuga, tomate, lombarda 13
Guiso de patatas con hortalizas
Filete de lomo al horno con salsa de queso
Fruta de temporada

miércoles

Lechuga, zanahoria, olivas 6
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Caprichos de calamar
Fruta en conserva

jueves

Lechuga, zanahoria, maíz 7
Guiso de patatas con hortalizas
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín
Fruta de temporada

viernes

Lechuga, tomate, lombarda 8
Crema de zanahoria y remolacha
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta de temporada

1

2

9

16

17

22

23

24

25

26

27

28

29

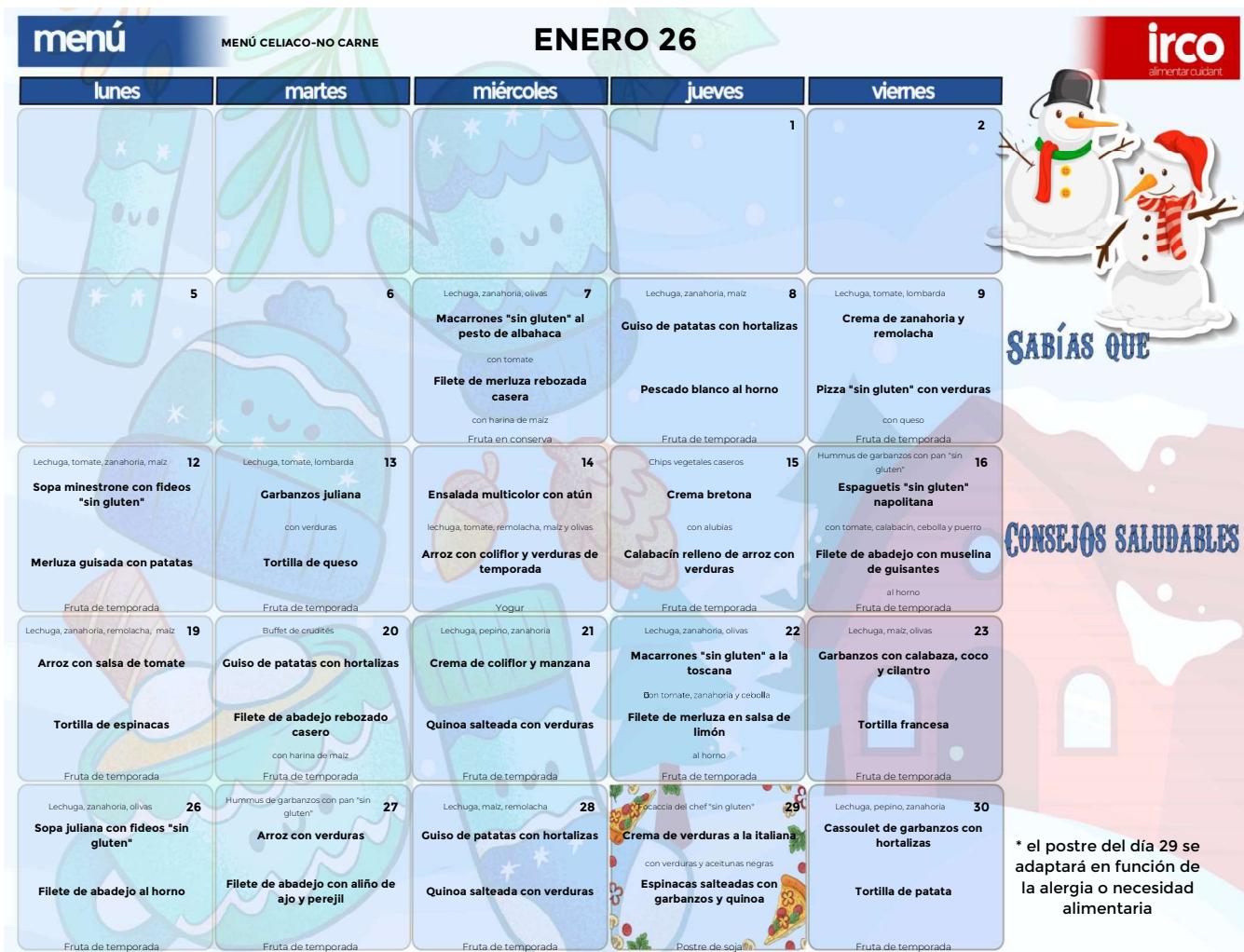
30

irco
alimentar cuidando

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

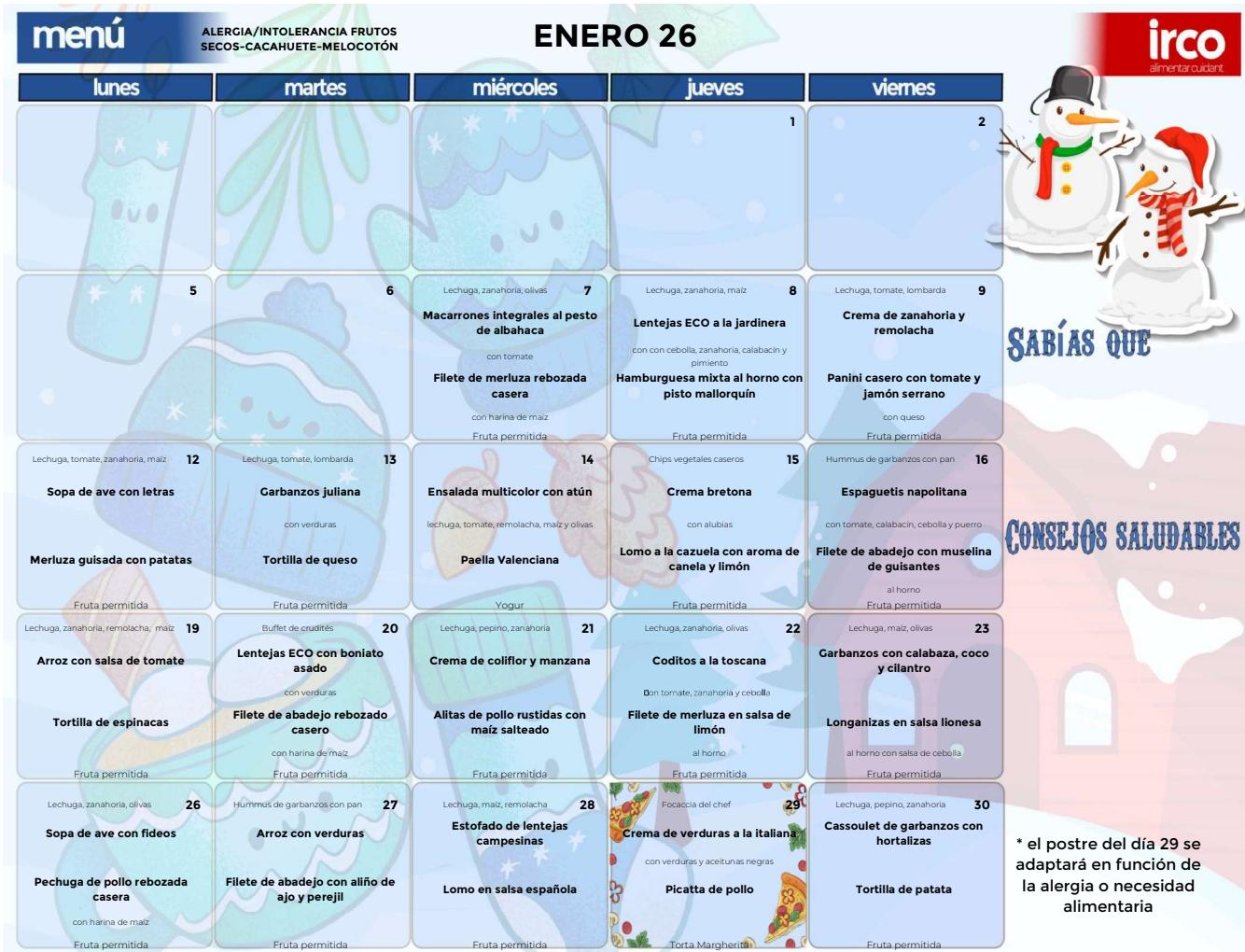
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz 12 Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 13 Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 6 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda 8 Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Buffet de crudités 20 Guiso de patatas con hortalizas Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria 21 Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Atilas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Coditos a la toscana Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 23 Verduras salteadas con arroz Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 26 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta de temporada	Hummus con nachos 27 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 28 Guiso de patatas con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada	Focaccia del chef 29 Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Bizcocho casero	Lechuga, pepino, zanahoria 30 Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada



menú ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOTÓN

ENERO 26

lunes **martes** **miércoles** **jueves** **viernes**



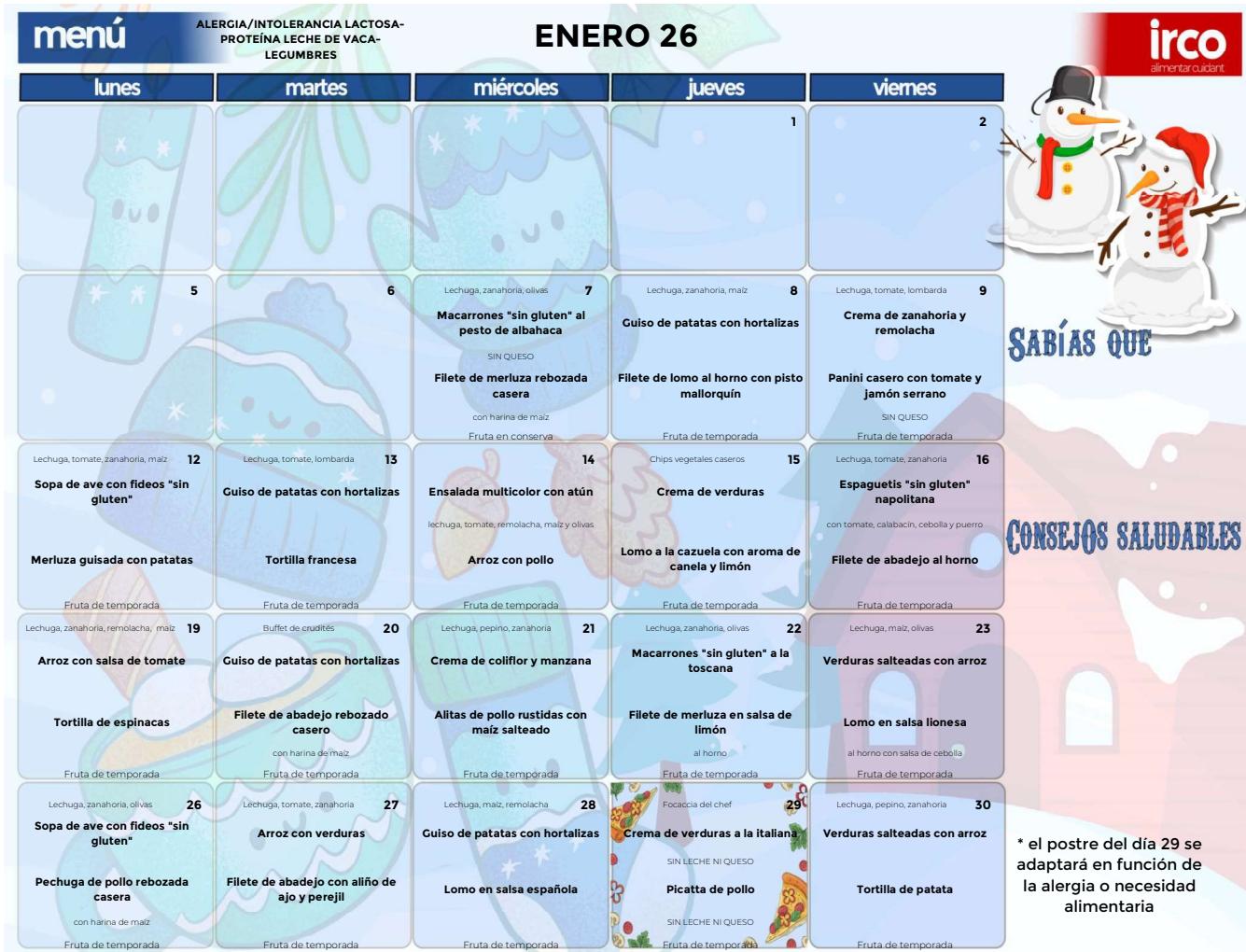
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos Juliana Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz Macarrones integrales al pesto de albahaca Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	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, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos Juliana Tortilla de queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur	Chips vegetales caseros Crema bretona Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida	Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida	Buffet de crudites Lentejas ECO con boniato asado Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Atilas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas Carbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida
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	Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo en salsa española Fruta permitida	Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida

irco alimentando tu salud

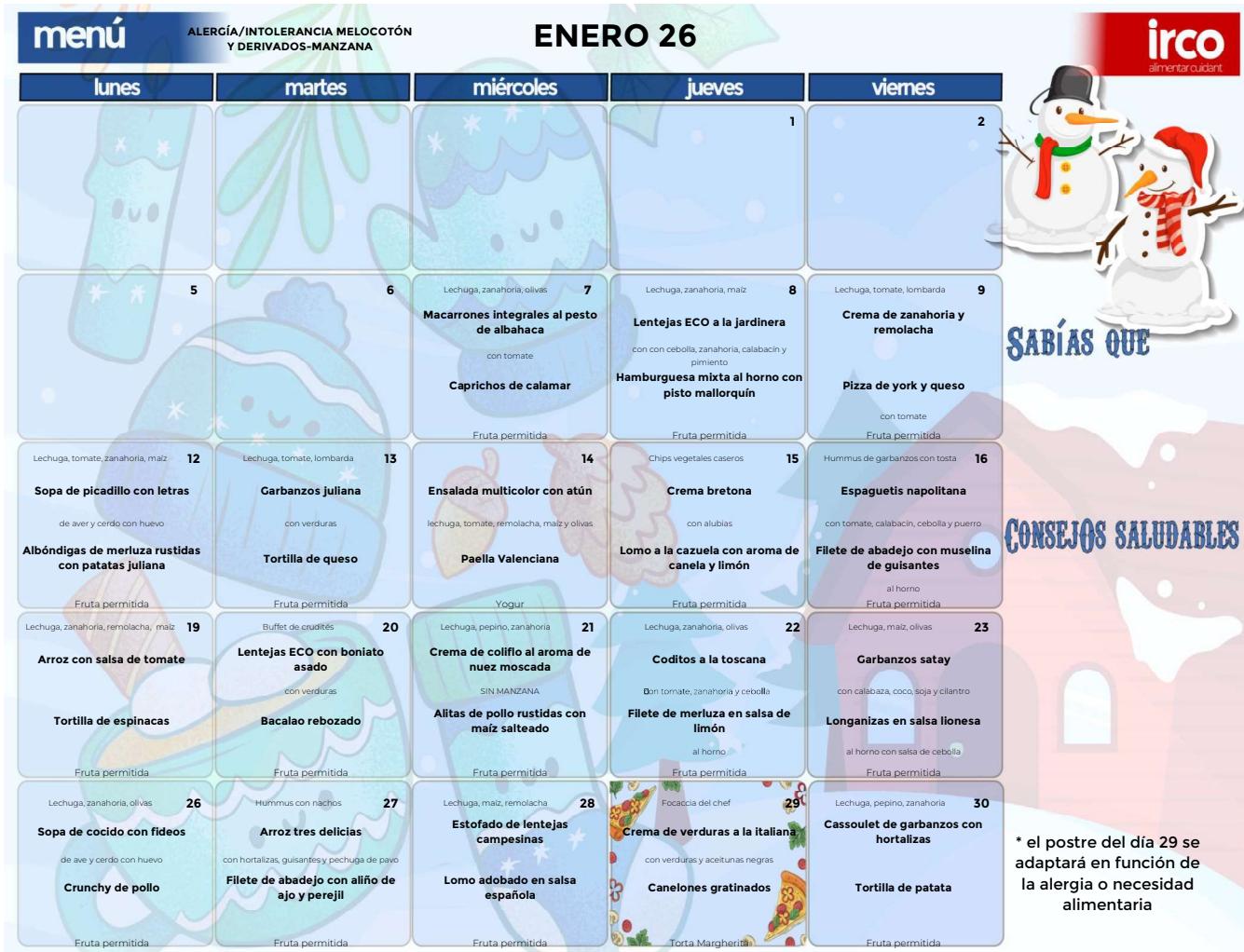
SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

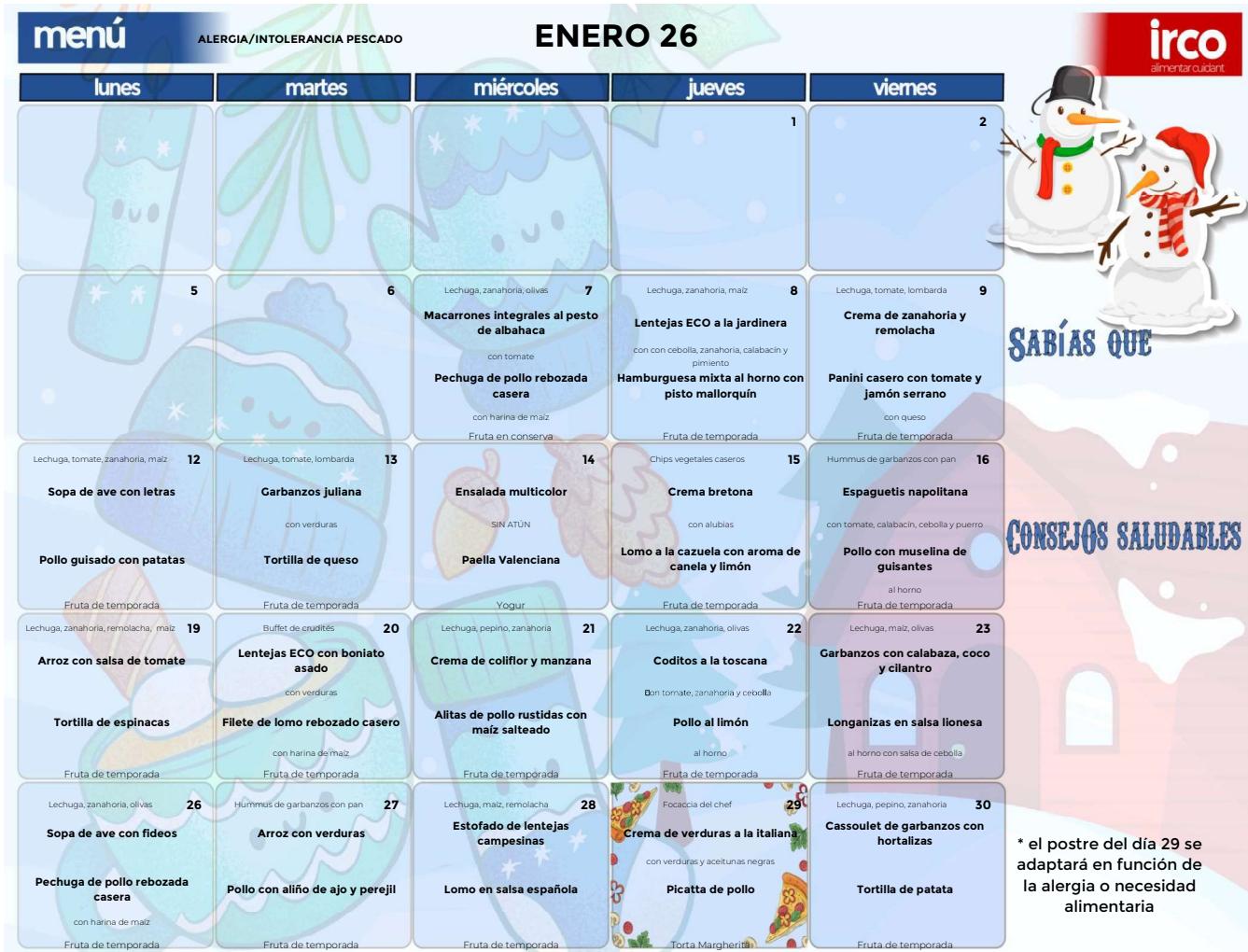
* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



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

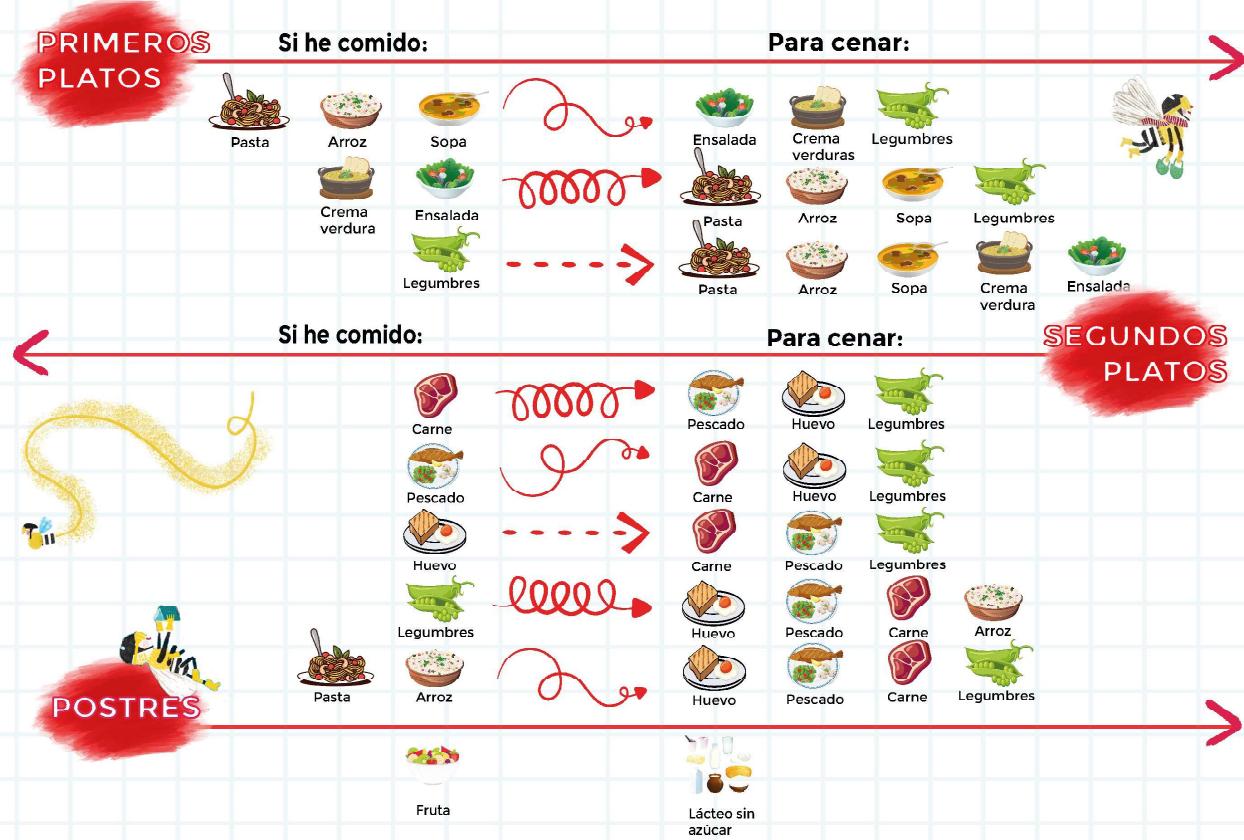


* el postre del día 29 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



* 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.



EL RINCÓN SALUDABLE

irco
alimentar cuidando

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!

