

menú

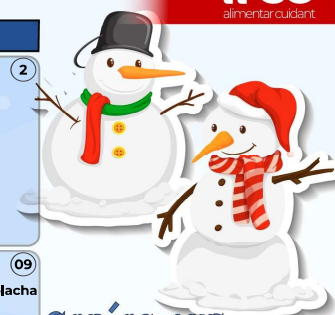
Enero 2026



CEIP MESTRE CABALLERO
Menu autonoma

irco
alimentar cuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|--|
| <p>INFORMACIÓN PARA ALERGIOS/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 (DS 1169/2011 anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puedes solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> | | | <p>Festivo ①</p> | <p>Festivo ②</p> |
| <p>Festivo ⑤</p> | <p>Festivo ⑥</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas ⑦ Macarrones integrales 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</p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz ⑧ 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</p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda ⑨ Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con jamón cocido, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Colarroz y pescado azul a la marinera. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⑫ 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 verdunas. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda ⑬ Garbanzos juliana con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada CENA: Crema de champiñones y pescado blanco al vapor. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas ⑭ Ensalada multicolor con atún Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Yogur CENA: Guisantes con cebolla y revuelto de huevo y jamón. Fruta</p> | <p>Chips vegetales caseros ⑮ Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajón al horno Fruta de temporada CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta</p> | <p>Hummus de garbanzos con tomate ⑯ 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</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⑰ Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada CENA: Vichyssoise y pescado blanco al papillote. Fruta</p> | <p>Buffet de crudités ⑳ lentejas ECO con boniato asado Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria ㉑ 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</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas ㉒ 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</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas ㉓ 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</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, olivas ㉔ 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</p> | <p>Hummus de nachos ㉕ 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</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz ㉖ 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: Cous cous marroquí con verduras y pollo. Fruta</p> | <p>Creación del chef ㉗ Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones Salvatore con carne picada de cerdo, tomate y queso Torta Margherita Fruta de temporada CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tortita con huevo revuelto. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria ㉘ Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta</p> |



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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

| | Crasas | ACS |
|---------------------|--------|------------------|
| Energía | | |
| 3539kj | | |
| 846kcal | 37.4g | 7.1g 11.4g 14.9g |
| Hidratos de Carbono | | |
| 91g | 23.8g | 29.8g 2.5g |

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|--|--|---|
| <p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenint a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p> | | | <p>Festiu</p> | <p>Festiu</p> |
| <p>Festiu</p> | <p>Festiu</p> | <p>Lletuga, safanòria, olives Macarrons integrals al pesto d'alfàbega amb tomaca Capritxos de calamar Fruita en el seu suc</p> <p>SOPAR: Pernillets de pollastre al forn amb bastons de carabasseta i carlota. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, dacsa LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Hamburguesa mixta al forn amb samfaina mallorquina amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i truita francesa. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, llombarda Crema de safanòria i remolatxa Pizza de york i formatge amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Colíbrós i peix blau a la marinera. Fruita</p> |
| <p>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</p> <p>SOPAR: Amanida calenta d'espínacs i saltat de magre amb verdutets. Fruita</p> | <p>Lletuga, tomaca, llombarda Cigrons juliana amb hortalisses Truita de formatge Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyons i peix blanc al vapor. Fruita</p> | <p>Amanida multicolor amb tonyina Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives Paella valenciana amb pollastre, bacallà i garrofo logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita</p> | <p>Xips vegetals casolans Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima llom saxònia al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bolit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita</p> | <p>Hummus de cigrons amb llesca Espaguetis napolitana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet d'abadejo amb mussolina de pèsols al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Bròcoli al vapor amb fruita seca i milaneses de titot. Fruita</p> |
| <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita d'espínacs Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita</p> | <p>Bufet de crudités Lentilles ECO amb moniato rostit Bacallà arrebossat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone amb fideus i truita de creïlla. Fruita</p> | <p>Lletuga, cogombre, safanòria Crema de floricol i poma a l'aroma de nou moscada Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltejat Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Tomaca i peix blau al forn amb herbes provençals. Fruita</p> | <p>Lletuga, safanòria, olives Coditos toscana amb hortalisses Filet de lluç en salsa de llima al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Minestra amb allada i pit de pollastre en salsa de porros. Fruita</p> | <p>Lletuga, dacsa, olives Cigrons satai amb carabassa, coco, soja i coriandre Llonganisses al forn amb salsa lionsa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdres. Fruita</p> |
| <p>Lletuga, safanòria, olives Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Crunchy de pollastre arrebossat casolà Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Peix blau i carabassa al forn. Fruita</p> | <p>Hummus amb natxos Arròs tres delícies amb pernil dolç, pèsols i hortalisses Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert al forn Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cassola de gall dindi amb moniato i verdres. Fruita</p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa Estofat de lletilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Llom adobat en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Cous cous marroquí amb verdres i pollastre. Fruita</p> | <p>Focaccia del xef Crema de verdres a la italiana amb verdres i olives negres Canelons Salvatore amb carn picada de porc, tomaca i formatge Coca Margherita Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Mifilles d'albergínia i tomàquet i formatge amb ou remenat. Fruita</p> | <p>Lletuga, cogombre, safanòria Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla Fruita de temporada</p> <p>SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita</p> |



SABIES QUE

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

Dos dies a la setmana se servirà pan especial

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
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomia local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- ★ Dia menú temático
- ✱ Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Creix | ACS |
|--------------------|--------|------------------|
| 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

irco
alimentar cuidando

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

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](https://www.ircosl.com)

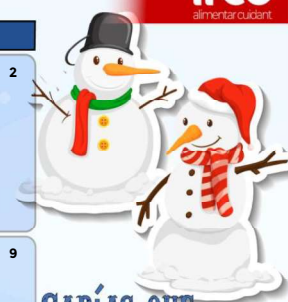
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LEGUMBRES

ENERO 26

irco
alimentación

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de queso Fruta de temporada | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz con pollo Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema de verduras Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada | 16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 con maíz salteado 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 Verduras salteadas con arroz Lomo 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 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Guiso de patatas 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 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 FRUTOS
SECOS-CACAHUETE- LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

ENERO 26

irco
alimentario



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha 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 Chips vegetales caseros Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Fruta de temporada | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la 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 Buffet de crudités 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 con maíz salteado 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 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 Estofado de lentejas campesinas 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 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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA

ENERO 26

irco
alimentario d'adatt

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha 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 Buffet de crudités 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 con maíz salteado 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 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 Estofado de lentejas campesinas 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 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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS
ROSÁCEAS

ENERO 26

irco
alimentario d'adant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta permitida | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta permitida | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida | 20 Buffet de crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta permitida | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor al aroma de nuez moscada SIN MANZANA Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida | 27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo adobado en salsa española Fruta permitida | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Torta Margherita | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN
Y DERIVADOS-PIEL DE MANZANA

ENERO 26

irco
alimentario d'ant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta permitida | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta permitida | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida | 20 Buffet de crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta permitida | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor al aroma de nuez moscada SIN MANZANA Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida | 27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo adobado en salsa española Fruta permitida | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Torta Margherita | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-PIEL
DE MELOCOTÓN

ENERO 26

irco
alimentario d'adant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Merluza guisada con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas 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 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas 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 Cassoulet de garbanzos con hortalizas 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

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ
CELIACO

ENERO 26

irco
alimento cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín de cerdo y pavo Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con jamón serrano SIN 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 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 "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" 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 crudités 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 con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada | 29 Picadilla del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana SIN LECHE NI QUESO Picatta de pollo SIN LECHE NI QUESO Postre de soja | 30 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

menú

MENÚ NO CERDO-PAVO

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 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 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur | 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 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 crudités 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 salteado 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 |

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

menú

MENÚ CELIACO

ENERO 26

irco
alimento cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 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 con alubias 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 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 crudités 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 con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 27 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Guiso de patatas con hortalizas Lomo en salsa española Fruta de temporada | 29 Picadilla 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 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

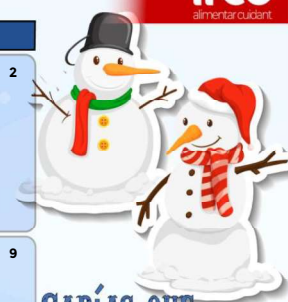
menú

MENÚ INFANTIL

ENERO 26

irco
alimentación infantil

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Merluza rebozada Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada |
| 12 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 | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana triturados con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada | 14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Paella Valenciana Librito de york y queso 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 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 crudités 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 Pollo deshuesado rustido con maíz salteado 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 triturados con calabaza y coco Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo deshuesado estilo Alfredo 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

menú

MENÚ NO CERDO

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa de ave al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 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 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Paella Valenciana Yogur | 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 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 crudités 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 salteado 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 |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA ARROZ

ENERO 26

irco
alimento cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras 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 Guiso de patatas, verduras y pollo 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 napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don 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 Lomo 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 Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas 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 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

menú

MENÚ RÉGIMEN

ENERO 26

irco
alimento o diente



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza al vapor Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Filete de lomo al horno con pisto asado Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Filete de merluza al horno con patata asada 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 Arroz con pollo y verduras Yogur desnatado | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo al horno Fruta de temporada | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al vapor Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo al horno Fruta de temporada | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada Ajitas de pollo rustidas Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada | 27 Hummus con pan Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo rustido Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Pollo asado Yogur desnatado | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada |

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

menú

MENÚ RICO EN FIBRA

ENERO 26

irco
alimento o d'ant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de verduras con tomate Fruta de temporada |
| 12 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 | 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 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 tosta Macarrones integrales 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 crudités 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 salteado Fruta de temporada | 22 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 | 23 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 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Fruta de temporada | 30 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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE

ENERO 26

irco
alimento cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras 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 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 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 crudités 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 con maíz salteado 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 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 Estofado de lentejas campesinas 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 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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO-
MARISCO-MENÚ NO CARNE

ENERO 26

irco
alimento humano



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de abadejo en salsa Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Abadejo al horno Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y verduras con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone con fideos "sin gluten" Abadejo guisado con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada | 14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras 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 |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Salteado de lentejas con arroz Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Pimientos rellenos de arroz con verduras Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos "sin gluten" Filete de abadejo al horno 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 Estofado de lentejas campesinas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Postre de soja | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tumbet mallorquín patatas con hortalizas Fruta de temporada |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA BERENJENA

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno SIN PISTO Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada |
| 12 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 | 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 con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón lomo sajón al horno Fruta de temporada | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 salteado 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 en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Bizcocho casero | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada |

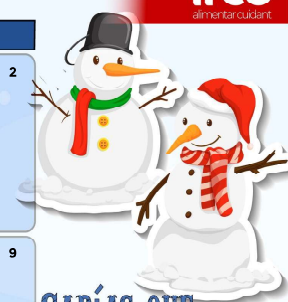
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO-MARISCO

ENERO 26

irco
alimentar cuidando

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Pollo guisado con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada | 14 SIN ATÚN Ensalada multicolor 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 napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pollo con musculina 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 crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Pollo al 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 Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Pollo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas 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 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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-LENTEJAS

ENERO 26

irco
alimento o diente



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras 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 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 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 crudités 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 con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta de temporada | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos 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 Guiso de patatas 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 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

menú

MENÚ ADAPTADO SIN LEGUMBRE-
HUEVO

ENERO 26

irco
alimento cuidant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada |
| 12 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 | 13 Lechuga, tomate, lombarda Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con salsa de queso Fruta de temporada | 14 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 lomo sajón al horno Fruta de temporada | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités Guiso de patatas con hortalizas 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 salteado 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 Verduras salteadas con arroz Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo 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 Guiso de patatas con hortalizas Lomo adobado en salsa española Fruta de temporada | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Bizcocho casero | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Magro con patatas Fruta de temporada |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

menú

MENÚ CELIACO-NO CARNE

ENERO 26

irco
alimento cuidant



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Pescado blanco al horno Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza "sin gluten" con verduras con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa minestrone 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 Arroz con coliflor y verduras de temporada Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Calabacín relleno de arroz con verduras Fruta de temporada | 16 Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" Espaguetis "sin gluten" 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 crudités 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 Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana Don 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 Tortilla francesa Fruta de temporada |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa juliana con fideos "sin gluten" Filete de abadejo al horno 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 Guiso de patatas con hortalizas Quinoa salteada con verduras Fruta de temporada | 29 Bocaccia del chef "sin gluten" Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Espinacas salteadas con garbanzos y quinoa Postre de soja | 30 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

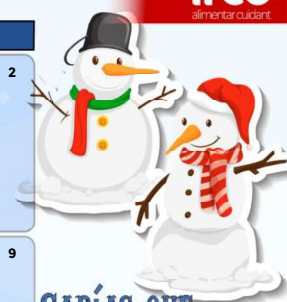
menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-MELOCOOTÓN

ENERO 26

irco
alimento o dant

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Merluza guisada con patatas Fruta permitida | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida | 16 Hummus de garbanzos con pan Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida | 20 Buffet de crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con calabaza, coco y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida | 27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo en salsa española Fruta permitida | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Picatta de pollo Torta Margherita | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida |



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA-
LEGUMBRES

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca SIN QUESO Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Guiso de patatas con hortalizas Filete de lomo al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano SIN 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 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Arroz con pollo Fruta de temporada | 15 Chips vegetales caseros Crema de verduras Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta de temporada | 16 Lechuga, tomate, zanahoria Espaguetis "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo al horno Fruta de temporada |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada | 20 Buffet de crudités 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 con maíz salteado 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 Verduras salteadas con arroz Lomo 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 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con verduras Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Guiso de patatas 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 Fruta de temporada | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta de temporada |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MELOCOTÓN
Y DERIVADOS-MANZANA

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|--|---|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Caprichos de calamar Fruta permitida | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta permitida | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Pizza de york y queso con tomate Fruta permitida |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con letras de ave y cerdo con huevo Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana Fruta permitida | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida | 14 lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Ensalada multicolor con atún Paella Valenciana Yogur | 15 Chips vegetales caseros Crema bretona con alubias Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón Fruta permitida | 16 Hummus de garbanzos con tosta Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de abadejo con muselina de guisantes al horno Fruta permitida |
| 19 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta permitida | 20 Buffet de crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Bacalao rebozado Fruta permitida | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflo al aroma de nuez moscada SIN MANZANA Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de merluza en salsa de limón al horno Fruta permitida | 23 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos satay con calabaza, coco, soja y cilantro Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida |
| 26 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Crunchy de pollo Fruta permitida | 27 Hummus con nachos Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil Fruta permitida | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas Lomo adobado en salsa española Fruta permitida | 29 Focaccia del chef Crema de verduras a la italiana con verduras y aceitunas negras Canelones gratinados Torta Margherita | 30 Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida |

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

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA PESCADO

ENERO 26

irco
alimentación



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 7 Lechuga, zanahoria, olivas Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva | 8 Lechuga, zanahoria, maíz Lentejas ECO a la jardinera con con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín Fruta de temporada | 9 Lechuga, tomate, lombarda Crema de zanahoria y remolacha Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta de temporada |
| 12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Pollo guisado con patatas Fruta de temporada | 13 Lechuga, tomate, lombarda Garbanzos juliana con verduras Tortilla de queso Fruta de temporada | 14 SIN ATÚN Ensalada multicolor 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 napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Pollo 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 crudités Lentejas ECO con boniato asado con verduras Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada | 21 Lechuga, pepino, zanahoria Crema de coliflor y manzana Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta de temporada | 22 Lechuga, zanahoria, olivas Coditos a la toscana Don tomate, zanahoria y cebolla Pollo al 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 Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada | 27 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Pollo con aliño de ajo y perejil Fruta de temporada | 28 Lechuga, maíz, remolacha Estofado de lentejas campesinas 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 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

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 lo casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:

Para cenar:



Pasta



Arroz



Sopa



Crema
verdura



Ensalada



Legumbres



Ensalada



Crema
verduras



Legumbres



Pasta



Arroz



Sopa



Legumbres



Arroz



Sopa



Crema
verdura



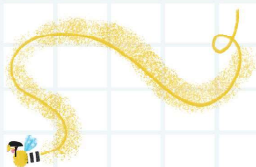
Ensalada



Si he comido:

Para cenar:

SEGUNDOS PLATOS



Carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Pescado



Huevo



Legumbres



Carne



Huevo



Pescado



Legumbres



Huevo



Pescado



Carne



Arroz

POSTRES



Pasta



Arroz



Huevo



Pescado



Carne



Legumbres



Fruta



Lácteo sin
azúcar



ircosl.com

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!

