

FEBRERO

irco
alimentar cuidando

MUERDE Y DISFRUTA

Ensalada de los Alpes

(ensalada con encurtidos)

Crema Leipziger

(crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria)

Longanizas Bávaras con chucrut

(al horno)

Yogur Hansel y Gretel

(yogur artesano)



ABJota, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



ircosl.com



FEBRER

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

Crema Leipziger
(crema típica alemanya amb pésols, fesols, api i safanòria)

Llonganisses Bavareses amb chucrut
(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobreix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa de queso. Fruta	03 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta	04 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Crema de espinacas y sepia guisada. Fruta	05 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur CENA: Menestra rehogada y gulash de pavo. Fruta	06 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Cazuela de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul al curry. Fruta
09 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli paraíso y pavo a la naranja. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y revuelto de calabacín. Fruta	11 Lechuga, lombarda, olivas Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate al horno Fruta de temporada CENA: Hervido Valenciano y pescado blanco encebollado. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa de puerros. Fruta	13 Lechuga, remolacha, olivas Garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Paninis caseros y boquerón en tempura. Fruta
16 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Crispy chicken pollo rebozado Fruta de temporada CENA: Sopa de sémola y hamburguesa de pescado. Fruta	17 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones gratinados con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al ajillo. Fruta	18 Lechuga, pepino, zanahoria Polleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Verduras gratinadas y pollo asado. Fruta	19 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Guisado de magro en salsa al horno con verduras Fruta de temporada CENA: Revuelto de espinacas y tosta con hummus. Fruta	20 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada CENA: Lomo al horno con patata especiada. Fruta
23 Lechuga, maíz, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y pavo rustido. Fruta	24 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Alitas de pollo a la cazadora al horno con zanahoria y pimiento rojo Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y tortilla de atún. Fruta	25 Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Longanizas con chucrut al horno con salsa de cebolla y col Yogur artesano CENA: Consomé y pescado azul al horno. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y guiso de magro. Fruta	27 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Tacos de pescado con bravas de boniato. Fruta

SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

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

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS
3271kj		
782kcal	37.1g	6.7g 12.3g 13.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes Sal
77g	8.1g	29.9g 2.5g

dilluns

Festiu

2

Lletuga, dacsca, olives

Vichysoisse tradicional
crema de creïlla i porro

Llom en salsa al toc de pebre
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Brècolí paradís i titot a la taronja. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

LLENTILLES ECO a la jardineria
amb ceba, safanòria i carabasseta

Crispy chicken
pollastre arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de sémola i hamburguesa de peix. Fruita

Lletuga, dacsca, olives

Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba

Bacallà arrebossat

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabassa i titot rostit. Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, dacsca

Macarrons integrals a la italiana
amb tomaca i formatge

Filet de lluç en salsa verd
al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa de formatge. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre

Arròs amb coliflor i alls tendres

Filet d'abadejo a l'estil cajún
al forn amb espècies

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de verdures i regirat de carabasseta. Fruita

Amanida valenciana amb tonyina
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina

Macarrons gratinats amb salsa bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc amb allada. Fruita

Lletuga, llombarda, dacsca

Macarrons a la siciliana
samfaina, olives negres i tomaca

Aletes de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig

Fruita de temporada

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i truita de tonyina. Fruita

dimecres

Lletuga, safanòria, llombarda

Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i carabasseta

Truita amb creïlla i ceba
Fruita de temporada

SOPAR: Crema d'espínacs i sépia guisada. Fruita

Lletuga, llombarda, olives

Fesols de l'horta
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Cuixa de pollastre amb poma al forn i grill de tomàquet
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Bollit Valencià i peix blanc amb ceba. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

Polleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita de temporada

SOPAR: Verdures gratinades i pollastre a l'ast. Fruita

Ensalada amb adobats
Encisam, carlota, olives i adobats

Crema Leipziger
crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i carlota

Llonganisses amb chucrut
al forn amb salsa de ceba i col

logurt Hansel i Gretel

SOPAR: Consomé i peix blau al forn. Fruita

dijous

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives i tonyina

Arròs del senyoret
amb lluç i marisc

logurt

SOPAR: Minestra ofegada i gulash de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge

Mandonguilles de lluç en salsa
al forn amb salsa de safanòria i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa de porros. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca

Crema de bròquil
amb verdures

Guisat de magre amb salsa
al forn amb verdures

Fruita de temporada

SOPAR: Regirat d'espínacs i llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs d'hivern amb bolets i safanòria

Rustidera de abadejo
al forn amb creïlla dau

Fruita de temporada

SOPAR: Amanida grega i guisat de magre. Fruita

divendres

Lletuga, safanòria, olives

LLENTIES ECO amb sofregit de verdures
amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria

Cassola de titot amb verdures
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives

Cigrons a l'hortolana
amb verdures

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita de temporada

SOPAR: Paninis casolans i aladroc en tempura. Fruita

Lletuga, remolatxa, olives

Arròs amb salsa de tomaca

Salmó en salsa de porros
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Llom al forn amb creïlla especiada. Fruita

Lletuga, safanòria, remolatxa

Cigrons vidus
amb verdures

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita de temporada

SOPAR: Tacs de peix amb braves de moniato. Fruita



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una
experiencia. Observa y siente los
alimentos: mira los colores, huele y
saborea los alimentos. Disfruta de cada
bocado y si es compartido con los
compañeros...mejor!!

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 02 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	03 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	04 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con verduras con patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	05 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur	06 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con patata, cebolla, pimiento y zanahoria Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada	11 Lechuga, lombarda, olivas Alubias de la huerta con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tomate y verduras al aroma de tomillo con guarnición de arroz Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones toscana con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso Albóndigas de merluza en salsa al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, olivas Garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
16 Lechuga, zanahoria, olivas LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Orly de verduras Fruta de temporada	17 Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Macarrones salteados con hortalizas con tomate Fruta de temporada	18 Lechuga, pepino, zanahoria Polleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla Bacalao rebozado Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones a la siciliana pisto de verduras, aceitunas negras y tomate Brócoli paraíso salteado con patata, ajo y perejil Fruta de temporada	25 Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema Leipziger crema típica alemana con guisantes, judías, apio y zanahoria Salteado de verduras con quinoa Yogur Hansel y Gretel Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada	27 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu 2	Lletuga, tomaca, dacsà Macarrons integrals a la italiana amb tomaca i formatge Filet de lluç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada 03	Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, safanòria i carabasseta Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada 04	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina Arròs del senyoret amb lluç i marisc logurt 05	Lletuga, safanòria, olives LLENTIES ECO amb sofregit de verdures amb creïlla, ceba, pimentó i safanòria Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada 06
Lletuga, dacsà, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Salat de verdures amb quinoa Fruita de temporada 09	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'abadejo a l'estil cajún al forn amb espècies Fruita de temporada 10	Lletuga, llombarda, olives Fesols de l'horta amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Tomaca i verdures a l'aroma de timó amb guarnició d'arròs Fruita de temporada 11	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrons toscana amb tomaca, ceba, safanòria, porro i formatge Mandonguilles de lluç en salsa al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada 12	Lletuga, remolatxa, olives Cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada 13
Lletuga, safanòria, olives LLENTILLES ECO a la jardineria amb ceba, safanòria i carabasseta Orlí de verdures Fruita de temporada 16	Amanida valenciana amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives i tonyina Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca Fruita de temporada 17	Lletuga, cogombre, safanòria Polleta de fesols estofats amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada 18	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil amb verdures Cous cous amb verdures saltejades Fruita de temporada 19	Lletuga, remolatxa, olives Arròs amb salsa de tomaca Salmó en salsa de porros al forn Fruita de temporada 20
Lletuga, dacsà, olives Estofat de LLENTILLES ECO llauradores amb creïlla, safanòria i ceba Bacallà arrebossat Fruita de temporada 23	Lletuga, llombarda, dacsà Macarrons a la siciliana samfaina, olives negres i tomaca Bròquil paradís saltat amb poma, all i julivert Fruita de temporada 24	Ensalada amb adobats Encisam, carlota, olives i adobats Crema Leipziger crema típica alemanya amb pèsols, fesols, api i carlota Salat de verdures amb quinoa logurt Hansel i Gretel logurt artesà 25	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Rustidera de abadejo al forn amb creïlla dau Fruita de temporada 26	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada 27



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada 03	Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada 04	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Yogur 05	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada 06
Lechuga, maíz, olivas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada 09	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada 10	Lechuga, lombarda, olivas Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada 11	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada 12	Lechuga, remolacha, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada 13
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada 16	Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Fruta de temporada 17	Lechuga, pepino, zanahoria Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada 18	Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada 19	Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate 3 Salmón en salsa de puerros al horno Fruta de temporada 20
Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada 23	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada 24	★ Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema de zanahoria Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Yogur Hansel y Gretel Yogur artesano 25	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada 26	Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada 27



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- ✓ Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega 3
- 🌙 Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 02 Lechuga, tomate, maíz Macarrones integrales a la italiana con tomate Magro en salsa al horno Fruta de temporada	03 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	04 Lechuga, zanahoria, lombarda Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	05 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz i olivas Arroz con verduras Yogur	06 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas con sofrito de verduras Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
09 Lechuga, maíz, olivas Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Jamón serrano y queso Fruta de temporada	11 Lechuga, lombarda, olivas Alubias de la huerta con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones toscana con tomate y hortalizas Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	13 Lechuga, remolacha, olivas Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
16 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas a la jardinera con verduras Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	17 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones salteados con pollo con tomate Fruta de temporada	18 Lechuga, pepino, zanahoria Olleta de alubias estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	19 Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada	20 Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
23 Lechuga, maíz, olivas Lentejas campesinas con hortalizas Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, lombarda, maíz Macarrones siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada	25 ★ Ensalada con encurtidos Lechuga, zanahoria, olivas y encurtidos Crema de zanahoria Longanizas de ave con salsa de tomate al horno Yogur Hansel y Gretel Yogur artesano	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Jamón serrano y queso Fruta de temporada	27 Lechuga, zanahoria, remolacha Garbanzos viudos con verduras Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, naranja y pera. La naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- 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.



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu 2	Lletuga, tomaca, dacsà Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Magre en salsa al forn Fruita de temporada 03	Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada 04	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives Arròs en verdures logurt 05	Lletuga, safanòria, olives Llenties amb sofregit de verdures Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 06
Lletuga, dacsà, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada 09	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs amb coliflor i alls tendres Pernil i formatge Fruita de temporada 10	Lletuga, llombarda, olives Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada 11	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada 12	Lletuga, remolatxa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada 13
Lletuga, safanòria, olives Llenties a la jardineria amb verdures Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada 16	Amanida valenciana enciam, tomaca, safanòria, dacsà, olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita de temporada 17	Lletuga, cogombre, safanòria Olleta de fesols estofades amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada 18	Lletuga, tomaca, dacsà Crema de bròquil amb verdures Magre en salsa al forn Fruita de temporada 19	Lletuga, remolatxa, olives Arròs amb salsa de tomaca Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada 20
Lletuga, dacsà, olives Llenties camperoles amb hortalisses Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada 23	Lletuga, llombarda, dacsà Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada 24	Ensalada amb adobats Enciam, carlota, olives i adobats Crema de safanòria Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn logurt Hansel i Gretel logurt artesà 25	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Pernil i formatge Fruita de temporada 26	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada 27



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Lechuga, tomate, maíz Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada 03	Lechuga, zanahoria, lombarda Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada 04	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz del senyoret con merluza y marisco Fruta de temporada 05	Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Cazuelita de pavo con verduras al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada 06
Lechuga, maíz, olivas Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Lomo en salsa al toque de pimienta al horno Fruta de temporada 09	Lechuga, zanahoria, pepino Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al estilo cajún al horno con especias Fruta de temporada 10	Lechuga, lombarda, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo al horno Fruta de temporada 11	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Macarrones "sin gluten" toscana con tomate y hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada 12	Lechuga, remolacha, olivas Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada 13
Lechuga, zanahoria, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada 16	Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate Fruta de temporada 17	Lechuga, pepino, zanahoria Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata Fruta de temporada 18	Lechuga, tomate, maíz Crema de brócoli con verduras Magro en salsa al horno Fruta de temporada 19	Lechuga, remolacha, olivas Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de puerros al horno Fruta de temporada 20
Lechuga, maíz, olivas Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada 23	Lechuga, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" siciliana berenjena, verdura, aceitunas negras Alitas de pollo a la cazadora al horno con hortalizas Fruta de temporada 24	Lechuga, pepino, zanahoria Crema de zanahoria Magro con salsa de tomate casera al horno Fruta de temporada 25	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz de invierno con setas y zanahoria Rustidera de abadejo al horno con patata dado Fruta de temporada 26	Lechuga, zanahoria, remolacha Salteado de verduras con quinoa Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada 27



SABÍAS QUE

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, naranja y pera. La
naranja servida será ecológica.

CONSEJOS SALUDABLES

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros...mejor!!

- 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.



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres



SABIES QUE

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. La taronja servida serà ecològica.

CONSELLS SALUDABLES

Para! Farem del menjar una experiència. Observa i sent els aliments: mira els colors, fa olor i assaborix els aliments. Gaudix de cada mos i si és compartit amb els companys...millor!!

- 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu 2	Lletuga, tomaca, dacsca Macarrones integrales a la italiana amb tomaca Magre en salsa al forn Fruita de temporada 03	Lletuga, safanòria, llombarda Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada 04	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives Arròs en verdures logurt 05	Lletuga, safanòria, olives Llenties amb sofregit de verdures Cassola de titot amb verdures al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada 06
Lletuga, dacsca, olives Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Llom en salsa al toc de pebre negre al forn Fruita de temporada 09	Lletuga, safanòria, cogombre Arròs amb coliflor i alls tendres Pernil i formatge Fruita de temporada 10	Lletuga, llombarda, olives Fesols de l'horta amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada 11	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Magre amb alls tendres al forn Fruita de temporada 12	Lletuga, remolatxa, olives Cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita de temporada 13
Lletuga, safanòria, olives Llenties a la jardineria amb verdures Pit de pollastre a l'all al forn Fruita de temporada 16	Amanida valenciana enciam, tomaca, safanòria, dacsca, olives Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca Fruita de temporada 17	Lletuga, cogombre, safanòria Olleta de fesols estofades amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada 18	Lletuga, tomaca, dacsca Crema de bròquil amb verdures Magre en salsa al forn Fruita de temporada 19	Lletuga, remolatxa, olives Arròs amb salsa de tomaca Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada 20
Lletuga, dacsca, olives Llenties camperoles amb hortalisses Llom en salsa de ceba al forn Fruita de temporada 23	Lletuga, llombarda, dacsca Macarrons siciliana albergínia, verdura, olives negres Aletes de pollastre a la caçadora al forn amb hortalisses Fruita de temporada 24	Ensalada amb adobats Enciam, carlota, olives i adobats Crema de safanòria Llonganisses de ave amb salsa de tomàquet al forn logurt Hansel i Gretel logurt artesà 25	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs d'hivern amb bolets i safanòria Pernil i formatge Fruita de temporada 26	Lletuga, safanòria, remolatxa Cigrons vidus amb verdures Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada 27

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

PRIMEROS PLATOS

Si he comido:



Para cenar:



Si he comido:



Para cenar:



SEGUNDOS PLATOS

POSTRES



EL RINCÓN SALUDABLE

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

Productos de temporada

En nuestro menú de febrero encontrarás una deliciosa selección de productos frescos y de temporada, como coliflor, cebolla, puerro, remolacha, zanahoria, ajo, plátano, 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 un arroz caldoso con setas y zanahoria, un plato reconfortante y lleno de sabor. La combinación del arroz con las verduras crea un sabor suave, siendo un plato ideal para los días más fríos. ¿Te apetece?

Consejo saludable

Para! Vamos a hacer de la comida una experiencia. Observa y siente los alimentos: mira los colores, huele y saborea los alimentos. Disfruta de cada bocado y si es compartido con los compañeros... ¡¡mejor!!