



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 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 puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

1

Festivo

2

SABÍAS QUE

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

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

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de espinacas**

Fruta de temporada

CENA: Vichysoise y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa de cocido con fideos**

de ave y cerdo con huevo  
**Crunchy de pollo**  
rebozado casero

Fruta de temporada

CENA: Pescado azul y calabaza al horno. Fruta

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

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

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Lentejas ECO con boniato asado**

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

CENA: Sopa minestrone con fideos y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**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

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada**

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

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

Lechuga, remolacha, maíz  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Lomo adobado en salsa española**

al horno con tomate y hortalizas  
Fruta de temporada

CENA: Couscous marroquí con verduras y pollo. Fruta

Chips vegetales caseros  
**Crema bretona**  
con alubias blancas y hortalizas  
**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

lomo sajonia al horno

Fruta de temporada

CENA: Hervido valenciano con pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos satay**

con calabaza, coco, soja y cilantro

**Longanizas al horno con salsa lionesa**

de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

CENA: Crema de calabacín y quiche de verduras. Fruta

Ocaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**

con verduras y aceitunas negras

**Canelones Salvatore**

con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Torta Margherita

CENA: Milhojas de berenjena y tomate y tosta con huevos revueltos. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Estofado de lentejas campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y pescado blanco al horno. Fruta

ENERO FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

Moverse, correr y saltar es tan importante como comer: juntos hacen que crezcas fuerte y sano. ¡Haz deporte o juega cada día para sentirte genial!

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

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



## dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex II). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

## dimarts

## dimecres

## dijous

## divendres



## SABIES QUE

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

12 Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Sopa de picada amb lletres**  
d'aigua amb ou  
**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana**  
al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Amanida calenta d'espinacs i saltat de magre amb verduretes. Fruita

13 Festiu

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

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

14 Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives  
**Amanida multicolor amb tonyina**  
lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó  
logurt

SOPAR: Pésols amb ceba i regirat d'ou i pernil. Fruita

15 Festiu

Xips vegetals casolans  
**Crema bretona**  
amb fesols blancs i hortalisses  
**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima**  
llom saxònica al forn  
Fruita de temporada

SOPAR: Bollit valencià amb peix blanc a la planxa. Fruita

16 Festiu

Lletuga, dacsa, olives  
**Espaguetis napolitana**  
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria  
**Filet d'abadejo amb mussolina de pésols**  
al forn  
Fruita de temporada

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

17 Festiu

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

SOPAR: Vichyssoise i peix blanc al papillot. Fruita

18 Festiu

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

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

19 Festiu

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

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

20 Festiu

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

SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

21 Festiu

Ocaccià del xef  
**Crema de verdures a la italiana**  
amb verdures i olives negres  
**Canelons Salvatore**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Coca Margherita

SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i torta amb ou i remenat. Fruita

22 Festiu

Lletuga, safanòria, olives  
**Cigrons satai**  
amb carbassa, coco, soja i coriandre  
**Lionganisses al forn amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de carabasseta i quiche de verdures. Fruita

23 Festiu

Lletuga, cogembre, safanòria  
**Estofat de llentilles llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

24 Festiu

Lletuga, safanòria, olives  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'aigua amb ou  
**Crunchy de pollastre arrebousat casolà**  
Fruita de temporada

SOPAR: Peix blau i carbassa al forn. Fruita

25 Festiu

Lletuga, dacsa, olives  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, pésols i hortalisses  
**Filet d'abadejo amb amaniment d'all i julivert**  
al forn  
Fruita de temporada

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

26 Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsa  
**Cocció del xef**  
**Crema de verdures a la italiana**  
amb verdures i olives negres  
**Canelons Salvatore**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Coca Margherita

SOPAR: Couscous marroquí amb verdures i pollastre. Fruita

27 Festiu

Lletuga, safanòria, olives  
**Ocaccià del xef**  
**Crema de verdures a la italiana**  
amb verdures i olives negres  
**Canelons Salvatore**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Coca Margherita

SOPAR: Milfulles d'albergínia i tomàquet i torta amb ou i remenat. Fruita

28 Festiu

Lletuga, cogembre, safanòria  
**Estofat de llentilles llauradors**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita de creïlla**  
Fruita de temporada

SOPAR: Ratatouille i peix blanc al forn. Fruita

29 Festiu

Energia  
3539kj  
846kcal

Greix  
7.1g  
Hidrats de Carboni  
91g

ACS  
11.4g  
Proteïnes  
29.8g

Sal  
14.9g  
2.5g

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

# ENERO ENERGÍA AL PLATO

## Focaccia del chef

**Crema de verduras a la italiana**



(con verduras y aceitunas negras)

## Canelones Salvatore

(con carne picada de cerdo, tomate y queso)

## Torta Margherita (coca casera de llanda)



ABJota conoce a **Mielotti**, un sabio chef que le muestra **el poder de los cereales** y su importancia para la energía y la salud. A través de sus enseñanzas, aprende a respetar cada grano y el **esfuerzo detrás de cada alimento**.

# GENER ENERGIA AL PLAT

## Focaccia del xef

**Crema de verdures a la  
italiana**



(amb verdures i olives negres)

## Canelons Salvatore

(amb carn picada de porc,  
tomaca i formatge)

## Coca Margherita (coca casolana de llanda)



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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

# ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de ave con letras**

Lechuga, tomate, lombarda  
**Garbanzos juliana**  
con verduras

Fruta de temporada  
**Merluza guisada con patatas**

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**

Fruta de temporada  
**Tortilla de espinacas**

Lechuga, tomate, lombarda  
**Lentejas ECO con boniato asado**  
con verduras

Fruta de temporada  
**Filete de abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Sopa de ave con fideos**  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Arroz con verduras**  
Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Lentejas ECO a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
Panini casero con tomate y jamón serrano  
con queso  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
**Ensalada multicolor con atún**  
Paella Valenciana  
Yogur

Chips vegetales caseros  
**Crema bretona**  
con alubias  
**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Espaguetis napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Filete de abadejo con muselina de guisantes**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Crema de coliflor y manzana**  
Ailitas de pollo rustidas  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Coditos a la toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla  
**Filete de merluza en salsa de limón**  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**  
Longanizas en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
Lomo en salsa española  
Fruta de temporada

Focaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
con verduras y aceitunas negras  
**Picatta de pollo**  
Torta Margherita  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Estofado de lentejas campesinas**  
Tortilla de patata  
Fruta de temporada

**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

MENÚ HALAL

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de ave con letras</b>  con pollo HALAL  <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos juliana</b>  con verduras  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Macarrones al pesto de albahaca</b>  con tomate  <b>Caprichos de calamar</b>  Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz  <b>Lentejas ECO a la jardinera</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Hamburguesa de pollo HALAL al horno con pisto mallorquín</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Crema de zanahoria y remolacha</b>  con tomate  <b>Pizza de verduras</b>  Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  <b>Sopa de ave con letras</b>  con pollo HALAL  <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Garbanzos juliana</b>  con verduras  <b>Tortilla de queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  <b>Ensalada multicolor con atún</b>  <b>Paella Valenciana con pollo HALAL</b>  Yogur	Chips vegetales caseros  <b>Crema bretona</b>  con alubias  <b>Pollo HALAL a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas  <b>Espaguetis napolitana</b>  con tomate, calabacín, cebolla y puerro  <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b>  al horno Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz  <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de espinacas</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda  <b>Lentejas ECO con boniato asado</b>  con verduras  <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b>  <b>Pollo HALAL rustido</b>  Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Coditos a la toscana</b>  con tomate, zanahoria y cebolla  <b>Filete de merluza en salsa de limón</b>  al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas  <b>Garbanzos satay</b>  con calabaza, coco, soja y cilantro  <b>Pollo HALAL en salsa lionesa</b>  al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas  <b>Sopa de ave con fideos</b>  con pollo HALAL  <b>Pechuga de pollo HALAL rebozada casera</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas  <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha  <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>  <b>Pollo HALAL en salsa española</b>  Fruta de temporada	Focaccia del chef  <b>Crema de verduras a la italiana</b>  con verduras y aceitunas negras  <b>Canelones de espinacas</b>  Torta Margherita	Lechuga, pepino, zanahoria  <b>Estofado de lentejas campesinas</b>  Fruta de temporada



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

*Los derivados cárnicos incluidos en este menú son elaborados a partir de carne con certificado halal*

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA GLUTEN-  
CHOCOLATE

# ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**SABÍAS QUE**

**CONSEJOS SALUDABLES**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Merluza guisada con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 13

**Garbanzos juliana**  
con verduras

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 19

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de espinacas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 20

**Guiso de patatas con hortalizas**

**Filete de abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 26

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 7

**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**

con tomate

**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz

Fruta en conserva

Lechuga, zanahoria, maíz 8

**Guiso de patatas con hortalizas**

**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 9

**Crema de zanahoria y remolacha**

**Pizza "sin gluten" con jamón serrano**  
con queso

Fruta de temporada

14

**Ensalada multicolor con atún**

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

**Paella Valenciana**

Yogur

15

**Chips vegetales caseros**

**Crema bretona**

**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

con alubias

Fruta de temporada

16

**Espaguetis "sin gluten" napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina de guisantes**  
al horno

Fruta de temporada

21

**Crema de coliflor y manzana**

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

22

**Macarrones "sin gluten" a la toscana**  
con tomate, zanahoria y cebolla

**Filete de merluza en salsa de limón**  
al horno

Fruta de temporada

23

**Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**

**Longanizas en salsa lionesa**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

28

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Lomo en salsa española**

Fruta de temporada

29

**Broccaccia del chef "sin gluten"**  
con verduras y aceitunas negras

**Picatta de pollo**

Yogur

30

**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

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

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Sopa de ave con letras**

Merluza guisada con patatas  
Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate  
Fruta de temporada

Tortilla de espinacas  
Fruta de temporada

Sopa de ave con fideos  
Fruta de temporada

Pechuga de pollo rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda  
**Garbanzos juliana**  
con verduras

Tortilla francesa  
Fruta de temporada

Lentejas ECO con boniato asado  
con verduras

Filete de abadejo rebozado casero  
con harina de maíz  
Fruta de temporada

Arroz con verduras  
Fruta de temporada

Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil  
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Macarrones al pesto de albahaca**  
SIN QUESO  
Filete de merluza rebozada casera  
con harina de maíz  
Fruta en conserva

Ensalada multicolor con atún  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas  
**Paella Valenciana**

Chips vegetales caseros  
Fruta de temporada

Crema de coliflor y manzana  
Alitas de pollo rustidas

Alitas de pollo rustidas  
Fruta de temporada

Cassoulet de alubias con hortalizas  
**Lomo en salsa española**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz  
**Lentejas ECO a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín  
de cerdo y pavo  
Fruta de temporada

Chips vegetales caseros  
**Crema bretona**  
con alubias  
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

Fruta de temporada

Coditos a la toscana  
con tomate, zanahoria y cebolla

Filete de merluza en salsa de limón  
al horno  
Fruta de temporada

Focaccia del chef  
**Crema de verduras a la italiana**  
SIN LECHE NI QUESO

Picatta de pollo  
SIN LECHE NI QUESO  
Alpro de soja

Lechuga, tomate, lombarda  
**Crema de zanahoria y remolacha**  
Panini casero con tomate y jamón serrano  
SIN QUESO  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Espaguetis napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
Filete de abadejo con muselina de guisantes  
al horno  
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**

Longanizas en salsa lionesa  
al horno con salsa de cebolla  
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Estofado de lentejas campesinas**

Tortilla de patata  
Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



# menú

MENÚ CELIACO

# ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant.

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Merluza guisada con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 13

**Garbanzos juliana**  
con verduras

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 19

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de espinacas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda 20

**Guiso de patatas con hortalizas**

**Filete de abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 26

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**

con tomate

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta en conserva

Lechuga, zanahoria, maíz

**Guiso de patatas con hortalizas**

**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

**Crema de zanahoria y remolacha**

con queso

**Pizza "sin gluten" con jamón serrano**

con queso

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12

**Ensalada multicolor con atún**  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

**Paella Valenciana**

Yogur

Chips vegetales caseros

**Crema bretona**

con alubias

**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 16

**Espaguetis "sin gluten" napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina de guisantes**

al horno

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas 23

**Garbanzos con calabaza, coco y cilantro**

al horno con salsa de cebolla

**Longanizas en salsa lionesa**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria 21

**Crema de coliflor y manzana**

Alitas de pollo rustidas

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas 22

**Macarrones "sin gluten" a la toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

**Filete de merluza en salsa de limón**

al horno

Lechuga, maíz, olivas 26

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Lomo en salsa española**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, remolacha 28

**Crema de verduras a la italiana**

con verduras y aceitunas negras

**Picatta de pollo**

Postre de soja

Lechuga, pepino, zanahoria 30

**Verduras salteadas con arroz**

**Tortilla de patata**

Fruta de temporada



**SABÍAS QUE**

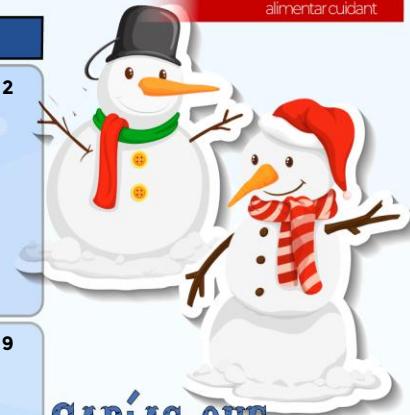
**CONSEJOS SALUDABLES**

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

menú

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

ENERO 26



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ RÉGIMEN

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>		
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta en conserva	7	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Filete de lomo al horno con pisto asado</b> Fruta de temporada	1	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Filete de merluza al horno con patata asada</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	13	14	15	16	
12	13	Ensalada multicolor con atún lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Arroz con pollo y verduras</b> Yogur desnatado	14	Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada	15	Lechuga, maíz, olivas <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo al vapor</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta de temporada	19	20	21	22	
19	20	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	21	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	22	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Filete de lomo en salsa de cebolla</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	26	27	28	29	
26	27	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo rustido</b> Fruta de temporada	28	Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Pollo asado</b> Yogur desnatado	29	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Estofado de lentejas campesinas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
						30



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

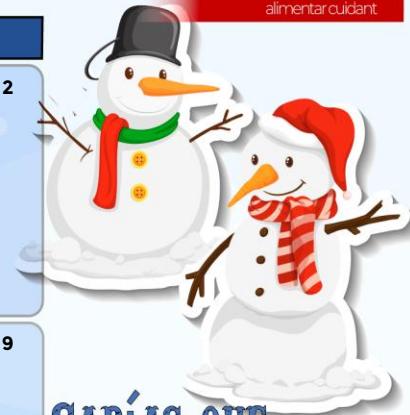
menú

## **ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-FRUTAS ESPECÍFICAS**

ENERO 26



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



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

## **ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS**

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Caprichos de calamar</b> Fruta permitida	7	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de picadillo con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	13	14	8
12	13	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor con atún</b> <b>Paella Valenciana</b> Yogur	15	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de espinacas</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda <b>Lentejas ECO con boniato asado</b> con verduras <b>Bacalao rebozado</b> Fruta permitida	20	21	16
19	20	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b> SIN MANZANA <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta permitida	22	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Crunchy de pollo</b> Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta permitida	26	27	23
26	27	Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo adobado en salsa española</b> Fruta permitida	28	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Focaccia del chef</b> <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Canelones gratinados</b> Torta Margherita Fruta permitida
29	30	29	30	Longanizas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida



## SABÍAS QUE

# CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ DIABÉTICO

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5	6	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Garbanzos juliana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada	12 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Ensalada multicolor con atún</b> lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Paella Valenciana</b> Yogur	13 Chips vegetales caseros <b>Crema bretona</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, maíz, olivas <b>Espaguetis napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de abadejo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada
19 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta de temporada	20 Lechuga, tomate, lombarda <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta de temporada	21 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, zanahoria, olivas <b>Coditos a la toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza en salsa de limón</b> al horno Fruta de temporada	23 Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos con calabaza, coco y cilantro</b> al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada
26 <b>Sopa de ave con fideos</b> Fruta de temporada	27 Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de abadejo con aliño de ajo y perejil</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, maíz, remolacha <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Lomo en salsa española</b> Fruta de temporada	29 Focaccia del chef <b>Crema de verduras a la italiana</b> con verduras y aceitunas negras <b>Picatta de pollo</b> Torta Margherita	30 Lechuga, pepino, zanahoria <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

5

6

7

1

2

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"****Merluza guisada con patatas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz

**Arroz con salsa de tomate****Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"****Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

**Garbanzos juliana**

con verduras

**Filete de lomo al horno con salsa de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, lombarda

**Lentejas ECO con boniato asado**

con verduras

**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas

**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**

con tomate

**Filete de merluza rebozada casera**

Fruta en conserva

**Ensalada multicolor con atún**

lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas

**Paella Valenciana**

Yogur

Lechuga, pepino, zanahoria

**Crema de coliflor y manzana**

Fruta de temporada

**Alitas de pollo rustidas**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, maíz

**Lentejas ECO a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Hamburguesa mixta al horno con pisto mallorquín**

Fruta de temporada

**Chips vegetales caseros****Crema bretona****Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas

**Espaguetis "sin gluten" napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina de guisantes**

al horno

Fruta de temporada

8

Lechuga, tomate, lombarda

**Crema de zanahoria y remolacha**

con queso

**Panini casero con tomate y jamón serrano**

Fruta de temporada

15

Lechuga, maíz, olivas

**Espaguetis "sin gluten" napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina de guisantes**

al horno

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**

al horno con salsa de cebolla

**Longanizas en salsa lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

26

Lechuga, zanahoria, olivas

**Focaccia del chef**

con verduras y aceitunas negras

**Crema de verduras a la italiana**

Postre de soja

Fruta de temporada

27

Lechuga, maíz, olivas

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

con verduras y aceitunas negras

**Lomo en salsa española**

Postre de soja

Fruta de temporada

28

Lechuga, maíz, remolacha

**Picatta de pollo**

con verduras y aceitunas negras

**Estofado de lentejas campesinas**

Postre de soja

Fruta de temporada

2

Lechuga, tomate, lombarda

9

Lechuga, tomate, lombarda

Fruta de temporada

16

Lechuga, maíz, olivas

**Espaguetis "sin gluten" napolitana**

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

**Filete de abadejo con muselina de guisantes**

al horno

Fruta de temporada

23

Lechuga, maíz, olivas

**Magro con patatas**

al horno con salsa de cebolla

**Longanizas en salsa lionesa**

al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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



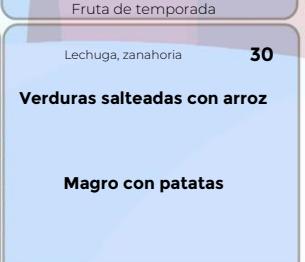
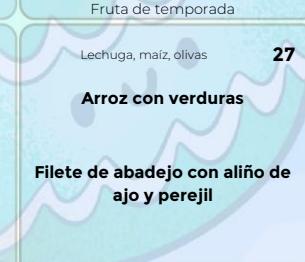
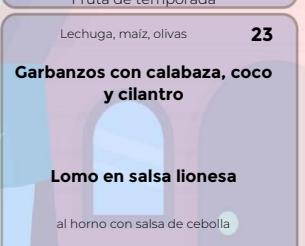
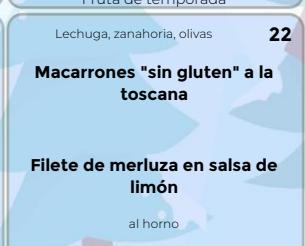
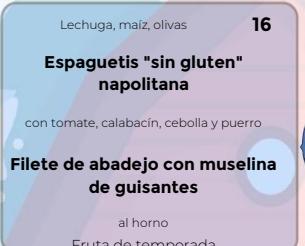
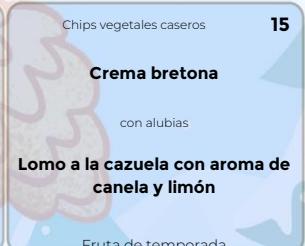
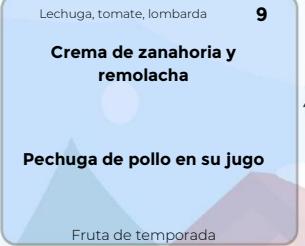
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

lunes

martes

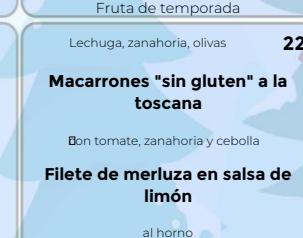
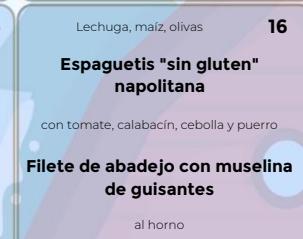
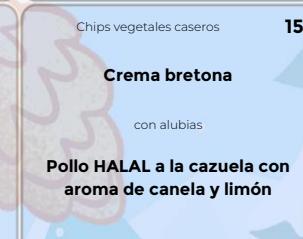
miércoles

jueves

viernes

1

2



SABÍAS QUE

CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

MENÚ VEGANO

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant



## SABÍAS QUE

## CONSEJOS SALUDABLES

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

menú

## DIETA ALTERACIÓN METABÓLICA

ENERO 26

**irco**  
alimentar cuidant

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
5	6	7	8	9
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate)</b> Patatas especiadas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</b> Champiñones al ajillo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Macarrones NUTRICIA con salsa de tomate y albahaca con tomate</b> Champiñones al ajillo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</b> Hamburguesa ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Crema de zanahoria y remolacha</b> Pizza ALECARAN Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate)</b> Patatas especiadas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</b> Champiñones al ajillo Fruta de temporada	lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas <b>Ensalada multicolor</b> Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas Gelatina de sabores	Chips vegetales caseros <b>Crema de patata, cebolla, zanahoria y judía verde</b> Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Macarrones NUTRICIA napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</b> Verduras asadas Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz SANAVI con salsa de tomate</b> Espinacas salteadas con ajillo y patata Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda <b>Bravas de boniato especiado</b> Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria) Fruta de temporada	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</b> Champiñones al ajillo Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas <b>Bravas de calabaza</b> Longanizas ALECARÁN al horno Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Sopa juliana con fideos SANAVI (chirivía, zanahoria, puerro, judía verde y tomate)</b> Hamburguesa ALECARÁN al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz SANAVI con cebolla, zanahoria, puerro y setas</b> Pisto asado Fruta de temporada	Lechuga, maíz, remolacha <b>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</b> Verduras asadas Fruta de temporada	Focaccia del chef con pan bajo en proteína <b>Crema de verduras a la italiana SIN QUESO/NATA</b> Longanizas ALECARÁN al horno Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Hervido valenciano (patata, cebolla y zanahoria)</b> Champiñones al ajillo Fruta de temporada

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

## PRIMEROS PLATOS

**Si he comido:**



**Para cenar:**



## POSTRES

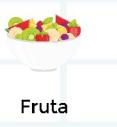
**Si he comido:**



**Para cenar:**



## SEGUNDOS PLATOS



# EL RINCÓN SALUDABLE

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

## Productos de temporada

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

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

## Plato destacado

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

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

## Consejo saludable

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