



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>03</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y tortilla de calabacín. Fruta</i></p>	<p>Hummus con nachos <b>04</b></p> <p><b>Macarrones italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena con queso gratinado y muslos de pollo con cebolla y patata al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>05</b></p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pescado azul con espárragos al horno en salsa de naranja. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada valenciana con atún</b> con lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Aroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y lomo con palitos de boniato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>07</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli salteado con cacahuete y pescado blanco a la plancha. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria con picaostes y revuelto de cebolla. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco al eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limon</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Verduras en tempura y faláfel al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Aroz de montaña</b> con magro</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tiras de ternera con pisto y patata asada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>14</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ratatouille y pescado azul al vapor. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada de naranja y tortilla de patata. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de setas y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones ECO a la amatriciana</b> con bacon, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Fajitas de pollo, cebolla y pimientos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Olleta de la plana</b> alubias, chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada de col y manzana. Longanizas vegetales. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>21</b></p> <p><b>Aroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Vichyssoise y muslitos de pavo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Albóndigas de merluza rustidas con patatas juliana</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Cazuela de huevo, tomate y mozzarella al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>25</b></p> <p><b>Crema mediterranea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y tartar de pescado azul. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b></p> <p><b>Aroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Pizzas caseras. Fruta</i></p>	<p><b>Primaveras de oriente</b> Rolito de primavera con verduras estilo juliana</p> <p><b>Pad Thai Tailandés</b> con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas</p> <p><b>Flan del dragón</b> Flan de vainilla</p> <p><i>CENA: Ensalada tabulé y pescado blanco al vapor. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Palomitas de coliflor y jamoncitos de pollo rustido. Fruta</i></p>



**Aventuras en Asia**

**Sabías que:**

En IRCO, todos los días más, todos los meses. Todos los días, PAN ECO.

**FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:** manzana, plátano, naranja y pera. Dos días al mes se servirá fruta ecológica.

**Consejos saludables**

Adoptar una "alimentación consciente" es valorado en las culturas asiáticas, para ello presta atención a lo que comes, saboreando bien los alimentos y reconociendo las señales de hambre y saciedad.

- 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)

	Grasas	ACS	AGM	ACP
Energía				
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	



#### dilluns

**Lletuga, llombarda, cogombre** 03

**Crema arc de Sant Martí** de safanòria i remolatxa

**Hamburguesa de coliflor i formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Ensalada caprese i truita de carabasseta. Fruita*

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa** 10

**Lentilles amb sofregit de verdures**

**Aladrocs en tempura casolana**

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de safanòria amb crostons i regirat de ceba. Fruita*

**Lletuga, tomaca, dacsa, olives** 17

**Crema de pèsols i pera**

**Filet de pollastre arrebossat amb colinesa casolana** amb salsa de coliflor, oli i all

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida de taronja i truita de creïlla. Fruita*

**Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa** 24

**Estofat de lentilles llauradors** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

**Mandonguilles de lluç rustides amb creïlla juliana** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Cassola d'ou, tomaca i mozzarella al forn. Fruita*

#### dimarts

**Hummus amb natxos** 04

**Macarrons italiana** amb tomaca i formatge

**Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert

Fruita de temporada

*SOPAR: Albergínia amb formatge gratinada i cuixes de pollastre amb ceba i creïlla al forn. Fruita*

**Lletuga, safanòria, olives** 11

**Sopa coberta amb estreletes** d'au i porc amb ou

**Fricandó d'au** pollastre al forn amb pebrot, ceba i tomaca

Fruita/lacti

*SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc a l'anet. Fruita*

**Lletuga, cogombre, safanòria** 18

**Sopa de picada amb fideus** d'au i porc amb ou

**Cassola de magre en salsa** con tomaca, safanòria, ceba i pebre roig

Fruita de temporada

*SOPAR: Crema de bolets i peix blanc en salsa verda. Fruita*

**Lletuga, llombarda, cogombre** 25

**Crema mediterrània amb formatge** amb hortalisses

**Cuixa de pollastre amb poma al forn i torrada de tomaca** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Sopa minestrone i tàrtar de peix blau. Fruita*

#### dimecres

**Lletuga, safanòria, olives** 05

**LENTILLES ECO a la jardineria** amb hortalisses

**Truita de creïlla i ceba caramel·litzada**

Fruita de temporada

*SOPAR: Peix blau amb espàrrecs al forn en salsa de taronja. Fruita*

**Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa** 12

**Crema de carabassa**

**Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llima** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Verdures en tempura i falàfel al forn. Fruita*

**Amanida completa amb fruita** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, poma, ou i tonyina

**Macarrones ECO a la amatriciana** amb bacon, tomaca i formatge

logurt

*SOPAR: Fajitas de pollastre, ceba i pimentons. Fruita*

**Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda** 26

**Arròs caldós d'hivern amb bolets i safanòria** amb ceba, safanòria i porro

**Abadejo rostít** al forn amb verdures

Fruita de temporada

*SOPAR: Pizzes casolanes. Fruita*

#### dijous

**Amanida variada amb tonyina** amb lletuga, tomaca, cogombre, safanòria, olives i ou dur

**Arròs del senyoret** amb peix i marisc

logurt

*SOPAR: Minestra de verdures i llom amb palets de moniato. Fruita*

**Lletuga, llombarda, olives** 13

**Arròs de muntanya** amb magre

**Filet de lluç gratinat amb mussolina de pèsols** al forn

Fruita de temporada

*SOPAR: Tires de vedella amb samfaina i creïlla rostida. Fruita*

**Lletuga, safanòria, olives** 20

**Olleta de la plana** fesols, xoriço i os de pernil

**Truita de creïlla amb samfaina**

Fruita de temporada

*SOPAR: Amanida de col i poma. Llonganisses vegetals. Fruita*

**Primaveres d'orient** Rollito de primavera amb verdures estil juliana

**Pad Thai Tailandés** amb carn de porc, salsa de soja i hortalisses

**Flam del drac** Flam de vainilla

*SOPAR: Amanida tabulé i peix blanc al vapor. Fruita*

#### divendres

**Lletuga, safanòria, llombarda, olives** 07

**Cassoulet de fesols amb hortalisses**

**Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat**

Fruita de temporada

*SOPAR: Bròcoli saltat amb cacauet i peix blanc a la planxa. Fruita*

**Lletuga, remolatxa, dacsa** 14

**Potatge de cigrons amb verdures** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de formatge**

Fruita de temporada

*SOPAR: Ratatouille i peix blau al vapor. Fruita*

**Hummus de cigrons amb llesca** 21

**Arròs amb salsa de tomaca**

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

Fruita de temporada

*SOPAR: Vichysoise i cuixetes de poll. Fruita*

**Lletuga, dacsa, olives** 28

**Cigrons a l'hortolana** amb hortalisses

**Truita de creïlla i carabasseta**

Fruita de temporada

*SOPAR: Roses de coliflor i pernils de pollastre rostít. Fruita*

# Aventures

**Sabíes que:**

En IRCO, tots els dies mes sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, taronja i pera. Dos dies al mes se servirà fruita ecològica.

## Consells saludables

Adoptar una "alimentació conscient" és valorat en les cultures asiàtiques, per això presta atenció al que menges, assaborint bé els aliments i reconeixent els senyals de gana i sacietat.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

## Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	AGM	AGP
Energia				
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	





## **MENÚ FEBRERO**

### **Primaveras de oriente**

(rollito de primavera con verduras estilo juliana)

### **Pad thai tailandés**

(tallarines con carne de cerdo, salsa de soja y hortalizas)

### **Flan de dragón**

(flan de vainilla)



En **Asia**, a través del comportamiento de las abejas, aprenderemos sobre la **acción climática (ODS.13)**





## **MENÚ FEBRER**

### **Primaveres d'orient**

(rotllet de primavera amb  
verdures estil juliana)

### **Pad thai tailandés**

(tallarines amb carn de porc,  
salsa de soja i hortalisses)

### **Flam de drac**

(flam de vainilla)



A **Àsia**, a través del comportament de les abelles,  
aprendrem sobre **l'acció climàtica (ODS.13)**





Sabías que:

Consejos saludables

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>3</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>Húmmus con pan "sin gluten" <b>4</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Aroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>7</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Abadejo rebozado casero con harina de maíz</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Aroz de montaña</b> con magro</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>14</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b> Fruta de temporada</p>	<p>Húmmus con pan "sin gluten" <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón con patata juliana</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>25</b></p> <p><b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b></p> <p><b>Aroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo asado</b> Yogur*</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>



Sabías que:

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>3</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con nachos <b>4</b></p> <p><b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>7</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate</p> <p>Fruta permitida/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>12</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b> con magro</p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>14</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Crema de guisantes</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones ECO a la amatriciana</b> con bacon, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Olleta de la plana</b> alubias, chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de merluza al limón con patata juliana</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>25</b></p> <p><b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con salsa de tomate</b> al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b> con verduras estilo juliana</p> <p><b>Pad thai con carne de cerdo</b> con salsa de soja y hortalizas</p> <p>Yogur*</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Sabías que:

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>3</b></p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Filete de lomo al horno</b> Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>4</b></p> <p><b>Macarrones a la italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>5</b></p> <p><b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</b> Fruta de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro</p> <p><b>Arroz con verduras</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>7</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>10</b></p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b> Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>11</b></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Fricandó de ave</b> pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>12</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas <b>13</b></p> <p><b>Arroz de montaña</b> con magro</p> <p><b>Pechuga de pollo con muselina de guisantes</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz <b>14</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de queso</b> Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>17</b></p> <p><b>Crema de guisantes y pera</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero con colinesa casera</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Cazuela de magro en salsa</b> con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón Fruta de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada completa con fruta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate</b> con queso Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata con pisto</b> Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo al estilo cajún</b> al horno con especias cajún Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Magro con patatas</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, pepino <b>25</b></p> <p><b>Crema mediterránea con queso</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>26</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de abadejo</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Tallarines salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de lomo asado</b> Yogur*</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>28</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada</p>

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria



Lechuga, lombarda, pepino **3**

**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

Hummus con nachos **4**

**Macarrones a la italiana**  
con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **5**

**Lentejas ECO a la jardinera**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

Yogur

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **7**

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Tumbet mallorquín**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **11**

**Sopa minestrone con estrellitas**  
sopa de verduras

**Garbanzos salteados al pimentón con sofrito de tomate**

Fruta de temporada/lácteo

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **12**

**Crema de calabaza**

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **13**

**Arroz con coliflor y verduras**

**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **14**

**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

**Crema de guisantes y pera**

**Rollito de primavera**

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **18**

**Sopa juliana con fideos**  
sopa de verduras

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

**Ensalada completa con fruta**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

**Macarrones ECO con tomate y aceitunas**  
con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **20**

**Olleta de alubias estofadas**  
con hortalizas

**Tortilla de patata con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con tosta **21**

**Arroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**  
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **24**

**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino **25**

**Crema mediterránea con queso**  
con hortalizas

**Cous cous salteado con hortalizas**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**

**Arroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**  
al horno con verduras

Fruta de temporada

**Rollito de primavera**  
con verduras estilo juliana

**Pad thai con verduras**  
con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Lechuga, maíz, olivas **28**

**Garbanzos a la hortelana**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

\* el postre del día 27 se adaptará en función de la alergia o necesidad alimentaria





**lunes**

Lechuga, lombarda, pepino **3**

**Crema arcoiris**  
de zanahoria y remolacha

**Hamburguesa de coliflor y queso**

Fruta de temporada

**martes**

Hummus con nachos **4**

**Macarrones a la italiana**  
con tomate y queso

**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

Fruta de temporada

**miércoles**

Lechuga, zanahoria, olivas **5**

**Lentejas ECO a la jardinera**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla caramelizada**

Fruta de temporada

**jueves**

**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, zanahoria, olivas y huevo duro

**Aroz del senyoret**  
con pescado y marisco

Yogur

**viernes**

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas **7**

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Alitas de pollo rustidas con maíz salteado**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Bacalao rebozado**

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas **11**

**Sopa de ave con estrellitas**

**Fricandó de ave**  
pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate

Fruta de temporada/lácteo

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz **12**

**Crema de calabaza**

**Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, olivas **13**

**Aroz de verduras**

**Filete de merluza gratinado con muselina de guisantes**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz **14**

**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de queso**

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

**Crema de guisantes y pera**

**Solomillo de pollo empanado con colinesa casera**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta de temporada

Lechuga, pepino, zanahoria **18**

**Sopa de ave con fideos**

**Cazuela de pollo en salsa**  
con tomate, zanahoria, cebolla y pimentón

Fruta de temporada

**19**

**Ensalada completa con fruta**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y atún

**Macarrones ECO salteados con pollo y salsa de tomate**  
con queso

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas **20**

**Olleta de alubias estofadas**  
con hortalizas

**Tortilla de patata con pisto**

Fruta de temporada

Hummus con tosta **21**

**Aroz con salsa de tomate**

**Filete de abadejo al estilo cajún**  
al horno con especias cajún

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz **24**

**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Albóndigas de merluza rustidas con patata juliana**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, pepino **25**

**Crema mediterránea con queso**  
con hortalizas

**Muslo de pollo con manzana al horno y grill de tomate**  
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**

**Aroz caldoso de invierno con setas y zanahoria**  
con cebolla, zanahoria y puerro

**Rustidera de abadejo**  
al horno con verduras

Fruta de temporada

**27**

**Rollito de primavera**  
con verduras estilo juliana

**Pad thai con pollo**  
con salsa de soja y hortalizas

Flan chino

Lechuga, maíz, olivas **28**

**Garbanzos a la hortelana**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta de temporada

\* el postre del día 27 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**

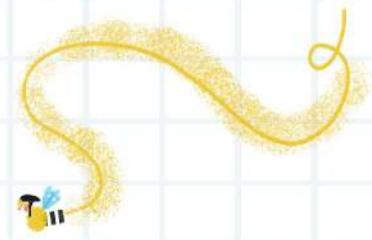
**Si he comido:**



**Para cenar:**



**Si he comido:**



**Para cenar:**



**SEGUNDOS PLATOS**

**POSTRES**

