



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

No podemos olvidar que una alimentación equilibrada debe ser la base de nuestra dieta. Elaborar un calendario semanal de comidas diarias, nos puede servir a la hora de retomar nuestras costumbres nutricionales

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

3

Festivo

MARTES

4

Festivo

MIÉRCOLES

5

Festivo

JUEVES

6

Festivo

VIERNES

7

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **10**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Sémola y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Hamburguesa de ave en salsa lionesa
al horno con salsa de cebollas
Fruta

CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
Macarrones napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa verde. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **17**
Sopa de picadillo con fideos
de ave con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno con guisantes
Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **20**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Fruta y yogur

CENA: Crema de brócoli y pescado blanco la caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **24**
Espiraletas italiana
con tomate y queso
Albóndigas de merluza en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Sopa de cocido montañés
de ave y cerdo con huevo, garbanzos y estrellitas
Croquetas rusticas
receta tradicional con bechamel
Postre rocoso
yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **31**
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Longanizas con pisto mallorquín
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

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.