



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Zumo todas las semanas en temporada

CONSEJOS SALUDABLES

Tras los excesos del periodo vacacional, 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

a En caso de alergias e intolerancias, consúlte 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, maíz

Estofado de lentejas campesinas con arroz integral con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

CREMA MEDITERRÁNEA ECO con patata, cebolla, zanahoria y pimentón
Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de judías verdes con champiñón, pimiento rojo y puerro

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Espaguetis napolitana con tomate, calabacín, cebolla, puerro y queso

Filete de merluza orly rebozada casera
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Cassoulet de garbanzos con hortalizas con tomate triturado, espinacas, calabacín y ajo

Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Arroz con salsa de tomate
Longanizas al horno carne de cerdo

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara con leche

Filete de merluza orly rebozada casera
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Crema de legumbres con garbanzos y hortalizas

Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

.

Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, 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, remolacha, maíz

LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con zanahoria, cebolla y calabacín

Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales italiana con tomate y queso

Albóndigas de merluza en salsa con guarnición de guisantes con hortalizas
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

★ **Ensalada Everest** lechuga, tomate, maíz, olivas, pasas

★ **Sopa de cocido montañés** de ave y cerdo con huevo y garbanzos

★ **Croquetas rústicas** receta tradicional con bechamel

★ **Postre rocoso** Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Crema de brócoli con queso y picatostes

Lomo adobado en salsa española con guarnición de judías verdes al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con hortalizas con alcachofa, ajo tierno, champiñón y puerro

Filete de abadejo orly rebozado casero
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla española. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos

Hamburguesa de ave en salsa lionesa de cebolla 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.