



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

Remolacha, maíz, olivas **10**
Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **11**
Crema de verduras naturales
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Lomo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **12**
Arroz a la cubana
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, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **13**
Cassoulet de garbanzos con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa lionesa de CEBOLLA ECO
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **14**
Macarrones "sin gluten" napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo empanada casera
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **20**
Crema de legumbres con CEBOLLA ECO
con verduras
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **21**
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur natural

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **25**
Alubias de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Magro con ajetes
al horno
★ Yaos stracciatella

CENA: Crema de patata y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **27**
Arroz con magro y hortalizas
Filete de abadejo a la riojana con guarnición de judías verdes
al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
Crema de brócoli
Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

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



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

No podem oblidar que una alimentació equilibrada ha de ser la base de la nostra dieta. Elaborar un calendari setmanal de menjar diaris, ens pot servir a l'hora de reprendre els nostres costums nutricionals saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Remolatxa, dacsa, olives
Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de verdures naturals
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Cassoulet de cigrons amb hortalisses
amb hortalisses
Pit de pollastre amb salsa lionesa de CEBA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre empanada casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums amb CEBA ECO
con verdures
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Pernil i formatge
Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Fesols de l'horta
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Sopa d'au amb fideus
Magre amb alls tendres
al forn
★ Yaos stracciatella

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Filet de abadejo a la riojana amb guarnició de bajoques
al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita