



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

El día 10 de febrero es el Día Mundial de las Legumbres, uno de los alimentos más importantes de la dieta mediterránea, fuente de proteína vegetal y hierro. Además, sus semillas tienen importantes beneficios en el ecosistema y en la

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Alubias a la jardinera con CEBOLLA ECO** con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" pomodoro** con hortalizas
Tortilla francesa con guarnición de guisantes
Fruta
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con magro y hortalizas**
Rustidera de merluza con ZANAHORIA ECO al horno
Fruta
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Alitas de pollo a la miel al horno
Fruta
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Lomo en salsa al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín**
Filete de abadejo a la gallega con guarnición de judías verdes al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema de verduras campestres**
Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebozado casero. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Potaje de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Ensalada variada con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y yogur natural
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de patata y puerro**
Lomo en salsa lionesa con guarnición de menestra de verduras al horno con salsa de cebolla
Fruta
CENA: Judías verdes rehogadas y tortilla campera. Fruta

Ensalada tricolor lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, queso y atún
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur
CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo al chilindrón en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta
CENA: Brocheta de verdura y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de legumbres** con verduras
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Fideua de pescado** con fideos "sin gluten", merluza y marisco
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Sopa de fideos y fajitas de pollo y verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO**
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Ensalada Ananás lechuga, tomate, remolacha, piña
Arroz con verduras
Muslo de pollo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Cremoso de fruta silvestre
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Macarrones "sin gluten" con atún y tomate**
Filete de abadejo a la marinera al horno con salsa de pescado
Fruta
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Alubias de la huerta** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

El dia 10 de febrer és el Dia Mundial dels Llegums, un dels aliments més importants de la dieta mediterrània, font de proteïna vegetal i ferro. A més les seues llavors tenen importants beneficis en l'ecosistema i en la producció

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **01**
eco **Fesols a la jardineria amb CEBA ECO** amb hortalisses
Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **02**
Macarrons "sense gluten" pomodoro amb hortalisses
Truita francesa amb guarnició de pèsols
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **03**
Arròs amb magre i hortalisses
Lluç rostit amb SAFANÒRIA ECO al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **04**
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Aletes de pollastre a la mel al forn
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **07**
Sopa d'au amb fideus
Llom amb salsa al forn amb salsa de ceba
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**
Espaguetis "sin gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet d' abadejo a la gallega amb guarnició de bajoques al forn amb salsa de hortalisses
 Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **09**
Crema de verdures camperes
Pizza "sense gluten" de pènil serrà amb tomaca
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **10**
Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita

11
Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
 Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Cigrons llauradors amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **15**
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa mixta lionesa amb guarnició de minestra de verdures al horno con salsa de cebolla
 Fruita

16
Amanida tricolor lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa, formatge i tonyina
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
 Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives amb vinagreta de maduixa **17**
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre al xilindró en salsa amb pebre roig, orenga i julivert
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **18**
Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de xampinyó i formatge
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **21**
Crema de llegums con verdures
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
 Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Fideuà de peix amb fideus "sense gluten", lluç i marisc
Truita de carabasseta
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **23**
Cigrons amb verdures i CEBA ECO
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
 Fruita

24
Amanida Ananàs lletuga, tomaca, remolatxa, pinya
Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre amb salsa al forn amb salsa d'hortalisses
Cremós de fruita silvestre

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **25**
Macarrones "sin gluten" amb tonyina i tomaca
Filet d'abadejo a la marinera al forn amb salsa de peix
 Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **28**
Fesols de l'horta amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita de creïlla i ceba
 Fruita