



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

### CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

**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

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **01**

**Macarrones "sin gluten" italiana**  
con tomate

**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz

Fruta

**CENA:** Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **02**

**Crema de verduras campestres**

**Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas**

Fruta

**CENA:** Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**

**Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO**

**Filete de merluza gratinado**

Fruta

**CENA:** Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **04**

**Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO**

**Muslo de pollo al horno**

Fruta

**CENA:** Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **07**

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Longanizas en salsa lionesa**  
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

**CENA:** Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **08**

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

**Tortilla campera**  
con verduras

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **09**

**Arroz con tomate**

**Merluza en salsa con guisantes**  
al horno

Fruta

**CENA:** Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas **10**

**Crema de garbanzos**  
con zanahoria, cebolla y puerro

**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras**  
al horno

Fruta

**CENA:** Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **11**

**Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca**  
con tomate

**Filete de bacalao al horno con colinesa**  
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

**Alubias a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado**  
con harina de maíz

Fruta

**CENA:** Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

**15**

**Ensalada variada con atún**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**  
con tomate

Fruta y yogur

**CENA:** Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **16**

**Arroz con coliflor y ajetes**

**Filete de merluza al ajoarriero**

Fruta

**CENA:** Sopa juliana y rollito de ternera al horno. Fruta

**17**

**Festivo**

**18**

**Festivo**

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras**

Fruta

**CENA:** Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **22**

**Arroz con magro y hortalizas**

**Filete de bacalao a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**

**Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO**  
con hortalizas

**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno

Fruta

**CENA:** Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **24**

**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**

**Filete de merluza orly con parrillada de verduras**  
rebozado casero

Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **25**

**Garbanzos a la campesina con ZANAHORIA ECO**  
con cebolla, calabacín y pimiento

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**

**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno

Fruta

**CENA:** Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

**29**

**Ensalada valenciana**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso y huevo duro

**Arroz caldoso de pescado**  
con pescado y marisco

Fruta y yogur natural

**CENA:** Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **30**

**Garbanzos estofados**  
con hortalizas

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

**31**

**Hummus Mojave**  
de garbanzos

**Macarrones "sin gluten" con tomate**

**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz

Yogur

**CENA:** Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

**31**



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

**Macarrons "sense gluten" italiana**  
amb tomaca

**Filet de bacallà arrebossat casolà**  
amb farina de dacsà

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

**Crema de verdures campestres**

**Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO**

**Filet de lluç gratinat**

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

**Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO**

**Cuixa de pollastre al forn**

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**

**Longanisses amb salsa lionesa**  
de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

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

**Truita camperola**  
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

**Arròs amb tomaca**

**Lluç en salsa amb pèsols al forn**

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

**Crema de cigrons**  
amb safanòria, ceba i porro

**Contracuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfabega**  
amb tomaca

**Filet de bacallà al forn amb colinesa**  
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Fesols a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsà**  
amb farina de dacsà

Fruita

.

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

**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre**  
amb tomaca

Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives

**Arròs amb floricol i ajetes**

**Filet de lluç a l'ajuarriero**

Fruita

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**

**Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

**Arròs amb magre i hortalisses**

**Filet de Bacallà a la gallega**  
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

**Fesols de l'horta amb CEBA ECO**  
amb hortalisses

**Llom a les herbes provençals**  
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

**Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó**

**Filet de lluç orly amb graellada de verdures**  
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsà

**Cigrons a la llauradora amb CARLOTA ECO**  
amb ceba, carabasseta i pimentó

**Truita francesa**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

**Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pèsols**  
al forn

Fruita

.

**Amanida valenciana**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, olives, formatge i ou dur

**Arròs caldós de peix**  
con pescado y marisco

Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

**Cigrons estofats**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

Hummus Mojave de cigrons

**Macarrons "sense gluten" amb tomaca**

**Pit de pollastre arrebossada casolana**  
amb farina de dacsà

Iogurt

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

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

### CONSELLS SALUDABLES

"Desdejauna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire" és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. "Desdejauna com

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

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