



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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, calabacín y cebolla

**ALUBIAS DE LA HUERTA ECO** con zanahoria, calabacín y cebolla

**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**ALUBIAS DE LA HUERTA ECO** con zanahoria, calabacín y cebolla

**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis pomodoro** con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

**Delicias de calamar**

Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de legumbres con picatostes** con hortalizas

**Alitas de pollo a la miel** al horno

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Paella de arroz con magro** con guisante, champiñón y zanahoria

**Filete de merluza a la marinera con guisantes** al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

**Sopa de puchero con fideos** de ave con huevo

**Lomo en salsa con menestra de verduras** al horno con salsa de cebolla

Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

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

**Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano

Fruta y yogur

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales al tonno** con tomate y atún

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Potaje de garbanzos con jamón** con chorizo

**Rustidera de bacalao con patata dado** al horno

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campesinas con queso** con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con pimiento y salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL** con patata, zanahoria y cebolla

**Chispas de merluza**

Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO**

**Hamburguesa mixta en salsa lionesa con gigantes** de ternera y cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Olleta de alubias estofadas** con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Pizza de york y queso** con tomate

Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

**Ensalada completa** lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo

**Macarrones a la boloñesa con queso gratinado** con carne picada de cerdo y tomate

Fruta y yogur

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Sémola y bricoleta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

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

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Fideuá de pescado** con pescado y marisco

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

**Ensalada Ananás** lechuga, tomate, remolacha, piña

**Pasta amazónica** espirales tricolor con anahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo

**Pollo caribeño** al horno con salsa de coco y aceitunas negras

**Flan Quetzalcoatl** de chocolate

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Garbanzos campesinos** con tomate, puerro y espinacas

**Longanizas con pisto** al horno con tomate, pimiento y cebolla

Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Paella de verduras** con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento

**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**LENTEJAS CON VERDURAS ECO** con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Bacalao rebosado**

Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**FESOLS DE L'HORTA ECO** 01  
amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 02  
**Espaguetis pomodoro**  
amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 03  
**Crema de llegums amb crostons**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la mel**  
al forn  
Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sépia encbollada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 04  
**Paella d'arròs amb magre**  
amb pèsols, xampinyó i safanòria  
**Filet de lluç a la marinera amb pèsols**  
al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca 07  
**Sopa de putxero amb fideus**  
d'au amb ou  
**Llom en salsa amb menestra de verdures**  
al forn amb salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

**Amanida valenciana** 08  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs rossejat**  
amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

**Espirals al tonno** 09  
amb tomaca i tonyina  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10  
**Potatge de cigrons amb pernil**  
amb xoriço  
**Rustidera de bacallà amb creïlla dau**  
al forn  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 11  
**Crema de verdures campestres amb formatge**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre al xilindró**  
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 14  
**Llenties de l'horta amb ARRÒS INTEGRAL**  
amb creïlla, safanòria i ceba  
**Purnes de lluç**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

**CREMA DE CREÏLLA I PORRO** 15  
**ECO**  
**Hamburguesa mixta amb salsa lionesa amb pèsols**  
de vedella i porro al forn amb salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 16  
**Olleta de fesols estofats**  
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

**Amanida completa** 17  
lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur  
**Macarrons a la bolonyesa amb formatge gratinat**  
amb carn picada de porc i tomaca  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 18  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Sèmola i forqueta de peix. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca 21  
**Crema mediterrània amb crostons**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 22  
**Fideuà de peix**  
amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

★ Amanida Ananàs 23  
lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
★ Pasta amazònica  
espirals tricolor amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot  
★ Pollastre caribeny  
al forn amb salsa de coco i olives negres  
★ Flam Quetzalcoalt  
de xocolata

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 24  
**Cigrons llauradors**  
amb tomaca, porro i espinacs  
**Llonganisses amb samfaina**  
al forn amb tomaca, pebrot i ceba  
Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 25  
**Paella de verdures**  
amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot  
**Filet d lluç a la gallega**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 28  
**LLENTILLES AMB VERDURES ECO**  
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL**  
con patata, zanahoria y cebolla

**Chispas de merluza**  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**ALUBIAS DE LA HUERTA ECO**  
con zanahoria, calabacín y cebolla

**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis pomodoro**  
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

**Delicias de calamar**  
Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de legumbres con picatostes**  
con hortalizas

**Alitas de pollo a la miel**  
al horno

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Paella de arroz con pavo**

**Filete de merluza a la marinera con guisantes**  
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

**Sopa de puchero con fideos**  
de ave con huevo

**Pechuga de pollo en salsa con menestra de verduras**  
al horno con salsa de cebolla

Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

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

**Arroz con pollo**  
Fruta y yogur

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales al tonno**  
con tomate y atún

**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, zanahoria, espinaca y calabacín

**Rustidera de bacalao con patata dado**  
al horno

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con queso**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con pimiento y salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL**  
con patata, zanahoria y cebolla

**Chispas de merluza**  
Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO**

**Hamburguesa de ave en salsa lionesa con guisantes**  
al horno con salsa de cebolls

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Olleta de alubias estofadas**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Pizza vegetal**  
con tomate y queso

Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo

**Ensalada completa**

**Macarrones a la boloñesa de ave con queso gratiando**  
con tomate

Fruta y yogur

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Sémola y brcocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

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

**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Fideuá de pescado**  
con pescado y marisco

**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, piña

**Pasta amazónica**  
espirales tricolor con anahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo

**Pollo caribeño**  
al horno con salsa de coco y aceitunas negras

**Flan Quetzalcoatl**  
de chocolate

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Garbanzos campesinos**  
con tomate, puerro y espinacas

**Longanizas de ave con pisto**  
al horno

Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Paella de verduras**  
con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento

**Filete de merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**LENTEJAS CON VERDURAS ECO**  
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Bacalao rebosado**  
Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**FESOLS DE L'HORTA ECO** 01  
amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 02  
**Espaguetis pomodoro** amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 03  
**Crema de llegums amb crostons** amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la mel** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sépia encbollada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 04  
**Paella d'arròs amb titot**  
**Filet de lluç a la marinera amb pèsols** al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca 07  
**Sopa de putxero amb fideus** d'au amb ou  
**Pit de pollastre en salsa amb minestra de verdures** al forn amb salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb pollastre**  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

**Espirals al tonno** amb tomaca i tonyina 09  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 10  
**Potatge de cigrons amb verdures** amb creïlla, safanòria, espinac i carabasseta  
**Rustidera de bacallà amb creïlla dau** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca 11  
**Crema de verdures campestres amb formatge** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 14  
**Llenties de l'horta amb ARRÒS INTEGRAL** amb creïlla, safanòria i ceba  
**Purnes de lluç**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

**CREMA DE CREÏLLA I PORRO** 15  
**Hamburguesa d'au amb salsa lionesa amb pèsols** al forn amb salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 16  
**Olleta de fesols estofats** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Pizza vegetal** amb tomaca i formatge  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur  
**Macarrons a la bolonyesa d'au amb formatge gratinat** amb tomaca  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 18  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Sèmola i forqueta de peix. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca 21  
**Crema mediterrània amb crostons** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives 22  
**Fideuà de peix** amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

★ Amanida Ananàs lletuga, tomaca, remoltxa, pinya 23  
★ Pasta amazònica espirals tricolor amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot  
★ Pollastre caribeny al forn amb salsa de coco i olives negres  
★ Flam Quetzalcoalt de xocolata

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives 24  
**Cigrons llauradors** amb tomaca, porro i espinacs  
**Llonganisses de ave amb samfaina** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 25  
**Paella de verdures** amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot  
**Filet d lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 28  
**LLENTILLES AMB VERDURES ECO** amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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





#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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, remolacha, olivas

**Alubias de la huerta**  
con hortalizas

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis pomodoro**  
con tomate y hortalizas

**Orly de verduras**

Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de legumbres**  
con hortalizas

**Berenjena rellena**  
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla

Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Paella de verduras**

**Guisantes rehogados**

Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

**Sopa minestrone con fideos**  
sopa de verduras

**Menestra de verduras con guarnición de arroz**

Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

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

**Arroz con coliflor y ajetes**

Fruta y yogur

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales italiana**  
con tomate

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Potaje de garbanzos con verduras**

**Tomate a la provenzal**  
con especias

Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres**  
con hortalizas

**Pimiento relleno**  
con arroz y hortalizas

Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL**  
con hortalizas

**Calabacín rebosado**

Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Crema de patata y puerro**

**Hamburguesa de coliflor y queso en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno

Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Olleta de alubias estofadas**  
con verduras

**Pizza vegetal**  
con tomate

Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, remolacha, maíz y huevo

**Macarrones salteados con hortalizas**

Fruta y yogur

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de patata**

Fruta

**CENA:** Sémola y brcocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz

**Crema mediterránea**  
con hortalizas

**Rollito de primavera con guarnición de judías verdes**

Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Fideuá de verduras**

**Tortilla francesa**

Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

★ **Ensalada Ananás**  
lechuga, tomate, remolacha, piña

★ **Espirales tricolor con hortalizas**

★ **Hamburguesa falafael al horno**

★ **Flan Quetzalcoalt**  
de chocolate

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Garbanzos campesinos**  
con hortalizas

**Huevos cocidos con pisto**  
con tomate y hortalizas

Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Paella de verduras**

**Panaché de verduras**

Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Lentejas con verduras**

**Orly de verduras**

Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Fesols de l'horta** amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis pomodoro** amb tomaca i hortalisses  
**Orli de verdures**  
Fruita

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema de llegums** amb hortalisses  
**Albergínia farcida** amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sépia encbollada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Pèsols saltats**  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Sopa minestrone amb fideus** sopa de verdures  
**Minestra de verdures amb guarnició d'arròs**  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs amb coliflor i alls tendres**  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

**Espirales italiana** amb tomaca  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Tomaca a la provençal** amb espècies  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestres** amb hortalisses  
**Pimentó farcit** amb arròs i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles de l'horta amb ARRÓS INTEGRAL** amb hortalisses  
**Carabasseta arrebossada**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

**Crema de creïlla i porro**  
**Hamburguesa de floricol i formatge en salsa amb guarnició de pèsols** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza vegetal** amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha, dacsca i ou dur  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlles**  
Fruita

**SOPAR:** Sèmola i forqueta de peix. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Rotllet de primavera amb guarnició de bajoques**  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Fideuà de verdures**  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

★ Amanida Ananàs lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
★ **Espirals tricolor amb hortalisses**  
**Hamburguesa falafel al forn**  
★ Flam Quetzalcoatl de xocolate

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb hortalisses  
**Ous cuits amb samfaina** amb tomaca i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Panaxe de verdures**  
Fruita

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles amb verdures**  
**Orli de verdures**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:** Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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

01

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

02

**Triturado de ternera y sémola**  
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

03

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

04

**Triturado de lentejas y arroz**  
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

07

**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

08

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

09

**Triturado de ternera y sémola**  
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

10

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

11

**Triturado de lentejas y arroz**  
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebocado casero. Fruta

14

**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

15

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

16

**Triturado de ternera y sémola**  
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

17

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

18

**Triturado de lentejas y arroz**  
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Sémola y bricocheta de pescado. Fruta

21

**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

22

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

23

**Triturado de ternera y sémola**  
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

24

**Triturado de pescado**  
con pescado y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

25

**Triturado de lentejas y arroz**  
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

28

**Triturado de ave, arroz y judías verdes**  
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur natural

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

01

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

02

**Triturat de vedella i sémola**  
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

03

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Sopa minestrone i sépia encebollada. Fruita

04

**Triturat de lletilles i arròs**  
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

07

**Triturat d'au, arròs i bajoques**  
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

08

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

09

**Triturat de vedella i sémola**  
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

10

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

11

**Triturat de lletilles i arròs**  
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

14

**Triturat d'au, arròs i bajoques**  
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

15

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

16

**Triturat de vedella i sémola**  
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

17

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa. Fruita

18

**Triturat de lletilles i arròs**  
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Sémola i forqueta de peix. Fruita

21

**Triturat d'au, arròs i bajoques**  
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

22

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

23

**Triturat de vedella i sémola**  
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

24

**Triturat de peix**  
amb peix i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

25

**Triturat de lletilles i arròs**  
amb lletilles, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

28

**Triturat d'au, arròs i bajoques**  
amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



#### SABIES QUE...?

#### 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





#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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, remolacha, olivas **01**  
**Alubias de la huerta**  
 con hortalizas  
**Verduras asadas**  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **02**  
**Espaguetis "sin gluten" pomodoro**  
 con tomate y hortalizas  
**Panaché de verduras**  
 Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**  
**Crema de legumbres**  
 con hortalizas  
**Berenjena rellena**  
 con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **04**  
**Paella de verduras**  
**Guisantes rehogados**  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **07**  
**Sopa minestrone con fideos "sin gluten"**  
 sopa de verduras  
**Menestra de verduras con guarnición de arroz**  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

**08**  
**Ensalada valenciana**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Arroz con coliflor y ajetes**  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **09**  
**Macarrones "sin gluten" italiana**  
 con tomate  
**Judías verdes salteadas**  
 Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Tomate a la provenzal**  
 con especias  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **11**  
**Crema de verduras campestres**  
 con hortalizas  
**Pimiento relleno**  
 con arroz y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**  
**Hervido valenciano**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Calabacín rehogado**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**  
**Crema de patata y puerro**  
**Guisantes salteados con guarnición de arroz**  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Olleta de alubias estofadas**  
 con verduras  
**Pizza "sin gluten" vegetal**  
 con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

**17**  
**Ensalada completa**  
 lechuga, tomate, remolacha y maíz  
**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Champiñón al ajillo**  
 Fruta

**CENA:** Sémola y brcocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **21**  
**Crema mediterránea**  
 con hortalizas  
**Judías verdes salteadas con guarnición de arroz**  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **22**  
**Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**  
**Coliflor al vapor**  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

**23**  
**Ensalada Ananás**  
 lechuga, tomate, remolacha, piña  
**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**  
**Verduras asadas**  
 Alpro de chocolate

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **24**  
**Garbanzos campesinos**  
 con hortalizas  
**Pisto con guarnición de arroz**  
 con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **25**  
**Paella de verduras**  
**Panaché de verduras**  
 Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**  
**Hervido valenciano**  
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Calabacín relleno**  
 con arroz, calabacín, champiñón y judía verde  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Fesols de l'horta** amb hortalisses  
**Verdures torrades**  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Espaguetis "sense gluten"** pomodoro amb tomaca i hortalisses  
**Panaxe de verdures**  
Fruita

*SOPAR: Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Crema de llegums** amb hortalisses  
**Albergínia farcida** amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i sèpia enceballada. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Paella de verdures**  
**Pèsols saltats**  
Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i truita de bolets. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsa  
**Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"** sopa de verdures  
**Minestra de verdures amb guarnició d'arròs**  
Fruita

*SOPAR: Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita*

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives  
**Arròs amb coliflor i alls tendres**  
Fruita i gelatina

*SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita*

**Macarrons "sense gluten" italiana** amb tomaca  
**Bajoques saltades**  
Fruita

*SOPAR: Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Tomaca a la provençal** amb espècies  
Fruita

*SOPAR: Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa  
**Crema de verdures campestres** amb hortalisses  
**Pimentó farcit** amb arròs i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Carabasseta ofegada**  
Fruita

*SOPAR: Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita*

**Crema de creïlla i porro**  
**Pèsols saltats amb guarnició d'arròs**  
Fruita

*SOPAR: Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza "sin gluten" vegetal** amb tomaca i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita*

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha i dacsa  
**Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
Fruita i gelatina

*SOPAR: Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Xampinyó a l'all**  
Fruita

*SOPAR: Sèmola i forqueta de peix. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsa  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Bajoques saltades amb guarnició d'arròs**  
Fruita

*SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**  
**Floricol al vapor**  
Fruita

*SOPAR: Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita*

**Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
**Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses**  
**Verdures torrades**  
Alpro de chocolate

*SOPAR: Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb hortalisses  
**Samfaina amb guarnició d'arros** amb tomaca i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa  
**Paella de verdures**  
**Panaxe de verdures**  
Fruita

*SOPAR: Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Carabasseta farcida** amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta  
Fruita

*SOPAR: Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita*

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:** Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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.

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



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

### 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

**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, remolacha, olivas **01**  
**Alubias de la huerta** con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **02**  
**Espaguetis pomodoro** con tomate y hortalizas  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
 Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Alitas de pollo al horno**  
 Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **04**  
**Paella de arroz con magro** con hortalizas  
**Filete de merluza al limón con guisantes** al horno  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **07**  
**Sopa de ave con fideos**  
**Lomo asado con menestra de verduras** al horno  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

**08**  
**Ensalada valenciana** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Arroz con magro y hortalizas**  
 Fruta y yogur desnatado

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **09**  
**Espirales al tonno** con tomate y atún  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **11**  
**Crema de verduras campestres** con hortalizas  
**Muslo de pollo rustido** al horno  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**  
**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas  
**Filete de merluza al vapor**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**  
**Crema de patata y puerro**  
**Lomo en salsa de cebolla con guisantes** al horno  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Olleta de alubias estofadas** con verduras  
**Pizza vegetal** con tomate  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

**17**  
**Ensalada completa** lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo  
**Macarrones salteados con pollo** con tomate  
 Fruta y yogur desnatado

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Arroz con setas**  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Sémola y bricoleta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **21**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **22**  
**Fideua de pescado** con pescado y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

**23**  
**Ensalada Ananás** lechuga, tomate, remolacha, piña  
**Espirales tricolor con hortalizas y pavo**  
**Muslo de pollo rustido** al horno  
 Yogur desnatado

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **24**  
**Garbanzos campesinos** con hortalizas  
**Lomo con pisto asado** al horno  
 Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **25**  
**Paella de verduras**  
**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**  
**Lentejas con verduras**  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

**Fesols de l'horta** amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis pomodoro** amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
Fruita

*SOPAR: Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema de llegums** amb hortalisses  
**Aletes de pollastre al forn**  
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i sépia enceballada. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Paella d'arròs amb magre** amb hortalisses  
**Filet d lluç a la llima amb pèsols** al forn  
Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i truita de bolets. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus**  
**Llom torrat amb minestra de verdures** al forn  
Fruita

*SOPAR: Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita*

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
Fruita i iogurt desnatat

*SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita*

**Espirals al tonno** amb tomaca i tonyina  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

*SOPAR: Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestres** amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre rostit** al forn  
Fruita

*SOPAR: Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles de l'horta amb ARRÓS INTEGRAL** amb hortalisses  
**Filet d lluç al vapor**  
Fruita

*SOPAR: Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita*

**Crema de creïlla i porro**  
**Llom en salsa de ceba amb pèsols** al forn  
Fruita

*SOPAR: Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza vegetal** amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita*

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur  
**Macarrons saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i iogurt desnatat

*SOPAR: Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb bolets**  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Sèmola i forqueta de peix. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

*SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Fideuà de peix** amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

*SOPAR: Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita*

**Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
**Espirales tricolor con hortalizas y pavo**  
**Cuixa de pollastre rostit** al forn  
iogurt desnatat

*SOPAR: Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb hortalisses  
**Llom amb samfaina torrada** al forn  
Fruita

*SOPAR: Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Filet d lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles amb verdures**  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

*SOPAR: Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita*

**INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



#### SABIES QUE...?

#### 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





#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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 v en la

**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, remolacha, olivas  
**Alubias de la huerta** con hortalizas  
**Jamón serrano y queso**  
Fruta  
  
CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Ensalada valenciana** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas  
**Arroz con magro y hortalizas**  
Fruta y yogur  
  
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis "sin gluten" pomodoro** con tomate y hortalizas  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
Fruta  
  
CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Aalitas de pollo a la miel** al horno  
Fruta  
  
CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Paella de arroz con magro** con hortalizas  
**Filete de merluza a la marinera con guisantes** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Lomo en salsa con menestra de verduras** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Macarrones "sin gluten" al tonno** con tomate y atún  
**Muslo de pollo asado** al horno  
Fruta  
  
CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Rustidera de bacalao con patata dado** al horno  
Fruta  
  
CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz  
**Crema de verduras campesitres** con hortalizas  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL** con hortalizas  
**Filete de merluza al vapor**  
Fruta  
  
CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas  
**Crema de patata y puerro**  
**Hamburguesa de ave en salsa lionesa** carne de cerdo al horno en salsa de cebolla  
Fruta  
  
CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Olleta de alubias estofadas** con verduras  
**Pizza de jamón serrano** con tomate  
Fruta  
  
CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Ensalada completa** lechuga, tomate, remolacha y maíz  
**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate  
Fruta y yogur  
  
CENA: Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Muslo de pollo asado** al horno  
Fruta  
  
CENA: Sémola y brcocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta  
  
CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Fideua de pescado con fideos "sin gluten"** con merluza y marisco  
**Jamón serrano y queso**  
Fruta  
  
CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, piña  
**Macarrones "sin gluten" con hortalizas y pavo**  
**Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas** al horno  
**Flan Quetzalcoatl** de chocolate  
  
CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Paella de verduras**  
**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
  
CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Lentejas con verduras**  
**Filete de bacalao al horno**  
Fruta  
  
CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**Fesols de l'horta** amb hortalisses  
**Pernil i formatge**  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
Fruita

*SOPAR: Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema de llegums** amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la mel** al forn  
Fruita

*SOPAR: Sopa minestrone i sépia encbollada. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Paella d'arròs amb magre** amb hortalisses  
**Filet d lluç a la marinera amb pèsols** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Bullit valencià i truita de bolets. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llom en salsa amb minestra de verdures** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita*

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i olives  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
Fruita i iogurt

*SOPAR: Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita*

**Macarrons "sense gluten" tonno** amb tomaca i tonyina  
**Cuixa de pollastre torrat** al forn  
Fruita

*SOPAR: Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Rustidera de bacallà amb creïlla dau** al forn  
Fruita

*SOPAR: Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita*

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestres** amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles de l'horta amb ARRÓS INTEGRAL** amb hortalisses  
**Filet d lluç al vapor**  
Fruita

*SOPAR: Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita*

**Crema de creïlla i porro**  
**Hamburguesa d'au en salsa lionesa** carn de porc al forn en salsa de ceba  
Fruita

*SOPAR: Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza de pernil** amb tomaca  
Fruita

*SOPAR: Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita*

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha i dacsca  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i iogurt

*SOPAR: Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Cuixa de pollastre torrat** al forn  
Fruita

*SOPAR: Sèmola i forqueta de peix. Fruita*

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

*SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita*

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Fideuà de peix amb fideus "sense gluten"** amb lluç i marisc  
**Pernil i formatge**  
Fruita

*SOPAR: Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita*

**Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
**Macarrones "sin gluten" con hortalizas y pavo**  
**Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives** al forn  
**Fiam Quetzalcoalt** de xocolate

*SOPAR: Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita*

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb hortalisses  
**Llonganisses amb samfaina** al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Filet d lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

*SOPAR: Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita*

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Lentilles amb verdures**  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

*SOPAR: Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita*

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:**  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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



#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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

**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, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL**  
con patata, zanahoria y cebolla

**Chispas de merluza**

Fruta

*CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**ALUBIAS DE LA HUERTA ECO**  
con zanahoria, calabacín y cebolla

**Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

*CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Espaguetis pomodoro**  
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

**Delicias de calamar**

Fruta

*CENA: Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Crema de legumbres con picatostes**  
con hortalizas

**Berenjena rellena**  
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla

Fruta

*CENA: Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Paella de verduras**

**Filete de merluza a la marinera con guisantes**  
al horno con salsa de pimiento, cebolla y zanahoria

Fruta

*CENA: Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz

**Sopa minestrone con fideos**  
sopa de verduras

**Menestra de verduras con guarnición de arroz**

Fruta

*CENA: Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

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

**Arroz con coliflor y ajetes**

Fruta y yogur

*CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Espirales al tonno**  
con tomate y atún

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

*CENA: Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Potaje de garbanzos con verduras**

**Rustidera de bacalao con patata dado**  
al horno

Fruta

*CENA: Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Crema de verduras campestres con queso**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Pimiento relleno**  
con arroz y hortalizas

Fruta

*CENA: Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**Lentejas de la huerta con ARROZ INTEGRAL**  
con patata, zanahoria y cebolla

**Chispas de merluza**

Fruta

*CENA: Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO**

**Hamburguesa de coliflor y queso en salsa con guarnición de guisantes**  
al horno

Fruta

*CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Olleta de alubias estofadas**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Pizza vegetal**  
con tomate

Fruta

*CENA: Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, atún y huevo

**Ensalada completa**

**Macarrones salteados con hortalizas**

Fruta y yogur

*CENA: Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de patata**

Fruta

*CENA: Sémola y brcocheta de pescado. Fruta*

Lechuga variada, tomate, maíz

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

**Rollito de primavera con guarnición de judías verdes**

Fruta

*CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Fideuá de pescado**  
con pescado y marisco

**Tortilla francesa**

Fruta

*CENA: Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta*

Ensalada Ananás  
lechuga, tomate, remolacha, piña

**Espirales tricolor con hortalizas**

**Hamburguesa falafael al horno**

Flan Quetzalcoatl de chocolate

*CENA: Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

**Garbanzos campesinos**  
con tomate, puerro y espinacas

**Huevos cocidos con pisto**  
con tomate y hortalizas

Fruta

*CENA: Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Paella de verduras**  
con zanahoria, calabacín, champiñón y pimiento

**Filete de merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

*CENA: Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

**LENTEJAS CON VERDURAS ECO**  
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla

**Bacalao rebosado**

Fruta

*CENA: Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

**01** **FESOLS DE L'HORTA ECO** amb safanòria, carabasseta i ceba  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

**02** Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis pomodoro** amb tomaca, ceba, safanòria i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

**03** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema de llegums amb crostons** amb hortalisses  
**Albergínia farcida** amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba  
Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sèpia encbollada. Fruita

**04** Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Filet de lluç a la marinera amb pèsols** al forn amb salsa de pebrot, ceba i safanòria  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

**07** Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Sopa minestrone amb fideus** sopa de verdures  
**Minestra de verdures amb guarnició d'arròs**  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

**08** **Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb coliflor i alls tendres**  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

**09** **Espirals al tonno** amb tomaca i tonyina  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

**10** Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Rustidera de bacallà amb creïlla dau** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

**11** Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures camperes amb formatge** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Pimentó farcit** amb arròs i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

**14** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Llenties de l'horta amb ARRÒS INTEGRAL** amb creïlla, safanòria i ceba  
**Purnes de lluç**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

**15** **CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO**  
**Hamburguesa de floricol i formatge en salsa amb guarnició de pèsols** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

**16** Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta  
**Pizza vegetal** amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

**17** **Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha, dacsca, tonyina i ou dur  
**Macarrones saltats amb hortalisses**  
Fruta i iogurt

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita

**18** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Sèmola i forqueta de peix. Fruita

**21** Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Crema mediterrània amb crostons** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Rotllet de primavera amb guarnició de bajoques**  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

**22** Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Fideuà de peix** amb peix i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

**23** **Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
**Espirals tricolor amb hortalisses**  
**Hamburguesa falafel al forn**  
**Fiam Quetzalcoatl** de xocolate

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

**24** Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb tomaca, porro i espinacs  
**Ous cuits amb samfaina** amb tomaca i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

**25** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Paella de verdures** amb safanòria, carabasseta, xampinyó i pebrot  
**Filet d lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

**28** Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**LLENTILLES AMB VERDURES ECO** amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba  
**Bacallà arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:** Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

### 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**





#### LO QUE NOS DIFERENCIA



#### ¿SABÍAS QUE...?

#### 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 v en la

**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, remolacha, olivas **01**  
**Alubias de la huerta** con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **02**  
**Espaguetis "sin gluten" pomodoro** con tomate y hortalizas  
**Abadejo al caldo corto** al horno  
 Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y magro salteado con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**  
**Crema de legumbres** con hortalizas  
**Alitas de pollo a la miel** al horno  
 Fruta

**CENA:** Sopa minestrone y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **04**  
**Paella de arroz con magro** con hortalizas  
**Filete de merluza a la marinera con guisantes** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y tortilla de setas. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **07**  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Lomo en salsa con menestra de verduras** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Verduras rehogadas y huevo cocido con pisto. Fruta

**Ensalada valenciana** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **08**  
**Arroz con magro y hortalizas**  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **09**  
**Macarrones "sin gluten" al tonno** con tomate y atún  
**Tortilla de patata y calabacín**  
 Fruta

**CENA:** Sopa de estrellitas y muslo de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
**Rustidera de bacalao con patata dado** al horno  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **11**  
**Crema de verduras campestres** con hortalizas  
**Muslo de pollo al chilindrón** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Berenjena asada y pescado blanco rebosado casero. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **14**  
**Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Filete de merluza al vapor**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada pipirana y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **15**  
**Crema de patata y puerro**  
**Hamburguesa de ave en salsa lionesa** carne de cerdo al horno en salsa de cebolla  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **16**  
**Olleta de alubias estofadas** con verduras  
**Pizza de jamón serrano "sin gluten"** con tomate  
 Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y pescado en salsa verde. Fruta

**Ensalada completa** lechuga, tomate, remolacha, maíz y huevo **17**  
**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate  
 Fruta y gelatina

**CENA:** Calabacín relleno y sepia a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla de patata**  
 Fruta

**CENA:** Sémola y brcocheta de pescado. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **21**  
**Crema mediterránea** con hortalizas  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
 Fruta

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **22**  
**Fideua de pescado con fideos "sin gluten"** con merluza y marisco  
**Tortilla francesa**  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y chuletas de pavo al horno. Fruta

**Ensalada Ananás** lechuga, tomate, remolacha, piña **23**  
**Macarrones "sin gluten" con hortalizas y pavo**  
**Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas** al horno  
 Alpro de chocolate

**CENA:** Champiñón al ajillo y guisado de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **24**  
**Garbanzos campesinos** con hortalizas  
**Longanizas con pisto** al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Sopa de fideos y revuelto con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **25**  
**Paella de verduras**  
**Filete de merluza a la gallega** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Tumbet mallorquín y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **28**  
**Hervido valenciano** patata, zanahoria, cebolla y judía verde  
**Filete de bacalao al horno**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de canónigos y ternera estofada con verduras. 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.



#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

**Fesols de l'horta** amb hortalisses  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabasseta i peix blanc en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Espaguetis "sense gluten" pomodoro** amb tomaca i hortalisses  
**Abadejo al caldo curt** al horno  
Fruita

**SOPAR:** Floricol gratinada i magre saltat amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Crema de llegums** amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la mel** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Sopa minestrone i sèpia encebollada. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Paella d'arròs amb magre** amb hortalisses  
**Filet d lluç a la marinera amb pèsols** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Bullit valencià i truita de bolets. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Sopa d'au amb fideus "sense gluten"**  
**Llom en salsa amb minestra de verdures** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i ou olla amb samfaina. Fruita

**Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Arròs amb magre i hortalisses**  
Fruita i gelatina

**SOPAR:** Crema de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

**Macarrons "sense gluten" tonno** amb tomaca i tonyina  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'estreletes i cuixa de pollastre rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Potatge de cigrons amb verdures**  
**Rustidera de bacallà amb creïlla dau** al forn  
Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Crema de verdures campestres** amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al xilindró** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blanc arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Filet d lluç al vapor**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida pipirrana i vedella guisada. Fruita

**Crema de creïlla i porro**  
**Hamburguesa d'au en salsa lionesa** carn de porc al forn en salsa de ceba  
Fruita

**SOPAR:** Parrillada de verdures i truita camperola. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Olleta de fesols estofats** amb verdures  
**Pizza de pernil "sense gluten"** amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Crema de carabassa y peix blau en salsa verda. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, remolacha, dacsca i ou dur  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i gelatina

**SOPAR:** Carabasseta farcida i sepia a la planxa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de creïlles**  
Fruita

**SOPAR:** Sèmola i forqueta de peix. Fruita

Lletuga variada, tomaca, dacsca  
**Crema mediterrània** amb hortalisses  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Fideus de peix amb fideus "sense gluten"** amb lluç i marisc  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i xulles de titot al forn. Fruita

**Amanida Ananàs** lletuga, tomaca, remoltxa, pinya  
**Macarrones "sin gluten" con hortalizas y pavo**  
**Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives** al forn  
Alpro de chocolate

**SOPAR:** Xampinyó amb alls i guisat de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Cigrons llauradors** amb hortalisses  
**Llonganisses amb samfaina** al forn amb tomaca i hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Sopa de fideus i remenat amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Paella de verdures**  
**Filet d lluç a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Tumbet mallorquí i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  
**Bollit valencià** amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques  
**Filet de bacallà al forn**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de de canonges i vedella estofada amb verdures. Fruita

**INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:** Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



#### SABIES QUE...?

#### 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