

menú 1

OCTUBRE

APP

irco
alimentar cuidando

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Ensalada variada **1**

Lentejas ECO con puerro y zanahoria
con verduras

Filete de merluza al piquillo ligero
con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Ensalada variada **2**

Magro al curry
al horno

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Ensalada variada **5**

Crema de calabaza

Lomo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta/lácteo

Ensalada variada **6**

Macarrones integrales con salsa de tomate y albahaca
con queso

Abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta de temporada

Ensalada variada **7**

Alubias a la burgalesa
con panceta y verduras

Muslo de pollo en pepitoria
con verduras al horno
Fruta/lácteo

Ensalada variada **8**

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

FIESTA **9**

FIESTA **12**

Ensalada variada **13**

Patatas al gratén
al horno con queso, bacon y bechamel

Longanizas mixtas con pisto mallorquín
de cerdo y pavo al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

Ensalada variada **14**

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de jamón serrano

Fruta/lácteo

Ensalada variada **15**

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

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Ensalada variada **16**

Espaguetis integrales a la carbonara
con leche, cebolla, bacon y queso

Alitas de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta de temporada

Ensalada variada **19**

Crema de bullit con PATATA ECO
con zanahoria, cebolla y judías verdes

Ragú de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta/lácteo

Ensalada variada **20**

Lentejas ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de atún

Fruta de temporada

Ensalada variada **21**

Paella Valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Jamón serrano y queso

Fruta/lácteo

Ensalada variada **22**

Pizza de verduras y huevo duro
con tomate y queso

Alubias a la hortelana
con verduras
Fruta de temporada

Ensalada variada **23**

Macarrones con tomate y chorizo
con queso gratinado

Abadejo con aliño de ajo y perejil
al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **26**

Lentejas ECO de la abuela
con chorizo y hueso de jamón

Hamburguesa de coliflor y queso

Fruta/lácteo

Ensalada variada **27**

Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas

Muslo de pollo marinado
con salsa de verduras y especias
Fruta de temporada

Ensalada variada **28**

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo

Filete de merluza en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta/lácteo

Ensalada variada **29**

Macarrones integrales al estilo noruego
con salmón, tomate y queso

Jamón serrano y queso

Fruta de temporada

Ensalada variada **30**

Garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate

Tortilla de york

Fruta de temporada

RECOMENDACIONES PARA TU CENA



Combina estos tres grupos de alimentos en tu cena, de forma equilibrada, en función de tu menú de mediodía.

Por ejemplo, si has comido arroz con verduras y carne, puedes elegir una menestra de verdura con huevo o pescado.

Recuerda siempre que debes beber mucha agua.

menú 2

OCTUBRE

APP

irco
alimentar cuidando

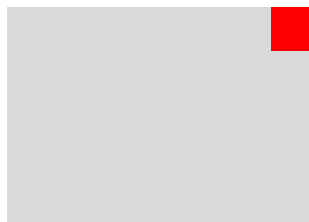
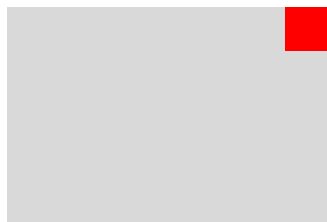
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Ensalada variada **1**
Arroz con verduras de temporada
Cazuelita de pavo con verduras
al horno con salsa de hortalizas
Fruta de temporada

Ensalada variada **2**
Alubias viudas
con patata, zanahoria y calabacín
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **5**
Guisantes rehogados con cebolla
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil
Fruta/lácteo

Ensalada variada **6**
Estofado de garbanzos
con verduras
Pechuga de pollo al limón
al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **7**
Arroz negro
Queso fresco con rodaja de tomate natural
con verduras al horno
Fruta/lácteo

Ensalada variada **8**
Macarrones salteados con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta de temporada

FIESTA **9**

FIESTA **12**

Ensalada variada **13**
Menestra de verduras
Abadejo en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

Ensalada variada **14**
Macarrones al pesto
con albahaca y queso
Lomo rustido
al horno
Fruta/lácteo

Ensalada variada **15**
Lentejas con verduras
Muslo de pollo al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **16**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla de pavo
Fruta de temporada

Ensalada variada **19**
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Merluza en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta/lácteo

Ensalada variada **20**
Brócoli al vapor
Perca al eneldo
al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **21**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Rotí de pavo asado
al horno
Fruta/lácteo

Ensalada variada **22**
Acelgas a la catalana
con tomate
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Ensalada variada **23**
Arroz con verduras
Tortilla de pimiento
Fruta de temporada

Ensalada variada **26**
Espinacas a la crema
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta/lácteo

Ensalada variada **27**
Arroz con setas
Abadejo al horno
Fruta de temporada

Ensalada variada **28**
Macarrones con tomate y champiñón
con queso
Tortilla paisana
de verduras
Fruta/lácteo

Ensalada variada **29**
Alubias campesinas
con patata, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada

Ensalada variada **30**
Panaché de verduras
Perca al limón
al horno
Fruta de temporada

RECOMENDACIONES PARA TU CENA



Combina estos tres grupos de alimentos en tu cena, de forma equilibrada, en función de tu menú de mediodía.

Por ejemplo, si has comido arroz con verduras y carne, puedes elegir una menestra de verdura con huevo o pescado.

Recuerda siempre que debes beber mucha agua.