



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>02</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo adobado con maíz salteado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Revuelto de champiñones y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>	<p><b>03</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Macarrones ECO con pollo y pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en tempura</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</i></p>	<p><b>04</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Rancho canario</b> con garbanzos ECO y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con fiambre y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.</i></p>	<p><b>05</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino</p> <p><b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y pollo asado. Fruta.</i></p>
<p><b>08</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera</b> nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p><b>09</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, remolacha</p> <p><b>Espaguetis ECO a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana con arroz ECO</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos a la flamenca. Fruta.</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Alubias pintas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas al horno con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria</p> <p><b>Arroz ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza prosciutto casera de masa madre</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Hummus con tosta</p> <p><b>Macarrones ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p><b>Calamares encebollados</b> con salsa de hortalizas y patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas</p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinosa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz</p> <p><b>Espirales ECO a la española</b> con tomate y chorizo</p> <p><b>Bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla, maíz</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Huevos al plato</b> al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y guiso de rape. Fruta.</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Bastoncitos crujientes de berenjena</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Pescaito frito</b> Tarrina de helado de nata y fresa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada de PASTA ECO</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al horno. Fruta.</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo</b> al horno con queso y cebolla pochada</p> <p>Polo up cola</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. Fruta.</i></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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. <b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene</p>	

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



## Sabías que...

El 10 de Mayo se servirá PAN DE CENTENO

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ecológicas.

## Consejos saludables

En mayo termina la temporada de los cítricos, caracterizados por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, de manera que vamos a aprovecharnos de ellos incluyéndolos en los platos de este mes.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>Festiu</b>	<b>02</b> Lletuga, tomaca, ravenets, olives, dacsa <b>Crema de safanòria i taronja Llom adobat amb dacsa saltat</b> Fruita SOPAR: Regirat de xampinyons i peix blau a la planxa. Fruita.	<b>03</b> Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives <b>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</b> <b>Filet de lluç a l'all i julivert amb carabasseta en tempura</b> al forn Fruita SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.	<b>04</b> Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria <b>Ranxo canari</b> amb cigrons ECO i fideus <b>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest</b> amb companatges i formatge Fruita SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.	<b>05</b> Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>Arròs ECO al forn amb verdures de primavera</b> <b>Abadejo al forn en salsa de la iaia</b> amb salsa de tomaca Fruita SOPAR: Creïlles amb allada i pollastre rostit. Fruita.
<b>08</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Estofat de lletilles</b> <b>Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara</b> nuggets vegetals a base de llegums Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i llom en pepitoria. Fruita.	<b>09</b> Lletuga, tomaca, ceba, olives, remolatxa <b>Espaguetis ECO a la siciliana</b> amb olives negres, albergínia i hortalisses <b>Filet de lluç al forn sobre crema de pèsols</b> Fruita SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.	<b>10</b> Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria <b>Crema grega</b> amb cigrons, carabassa, carlota i porro <b>Cassola de titot amb alls tendres</b> al forn Fruita SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.	<b>11</b> Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives <b>Paella valenciana amb arròs ECO</b> amb pollastre, bajoca i garrofó logurt Fruita SOPAR: Sopa minestrone i ous a la flamenca. Fruita.	<b>12</b> Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria <b>Fesols pintes hortolanes</b> amb hortalisses <b>Truita de formatge amb safanòria setinada</b> Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.
<b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Sopa coberta</b> d'au i porc amb ou <b>Longanisses al forn amb anelles de ceba</b> Fruita SOPAR: Crema de pèsols i truita de xampinyons. Fruita.	<b>16</b> Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, safanòria <b>Arròs ECO amb salsa de tomaca</b> <b>Truita de carabasseta i ceba</b> Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.	<b>17</b> Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda, safanòria <b>Lentilles ECO amb sofregit de verdures</b> <b>Pizza prosciutto cassolana de masa mare</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Creïlles fornera i llom rostit. Fruita.	<b>18</b> Hummus amb tosta <b>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal</b> de soja amb tomaca i formatge <b>Calamars amb ceba</b> amb salsa d'hortalisses i creïlla Fruita SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa verda. Fruita.	<b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives <b>Amanida russa</b> amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa <b>Cuixa de pollastre en salsa de cítrics</b> al forn Fruita SOPAR: Sopa d'ocell i peix blau a la planxa. Fruita.
<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives <b>Lentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Filet de pollastre arrebossat amb colinosa</b> amb salsa de coliflor, oli i all Fruita SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.	<b>23</b> Lletuga, tomaca, ravenets, olives, dacsa <b>Espirals ECO a l'espanyola</b> amb tomaca i xoriçó <b>Bacallà en salsa de safanòria</b> al forn Fruita SOPAR: Carabassa especiada i titot al forn. Fruita.	<b>24</b> Lletuga, tomaca, cogombre, ceba, dacsa <b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b> <b>Ous al plat</b> al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Albergínia parmesana i guisat de rap. Fruita.	<b>25</b> Bastonets cruixents d'albergínia Guisat de creïlles amb carn Peix fregit Terrina de gelat de nata i maduixa Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.	<b>26</b> Hummus amb tosta <b>Arròs ECO amb verdures i oli a la llima</b> <b>Llom torrat amb floretes de brocoli</b> al forn Fruita SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita.
<b>29</b> Amanida de PASTA ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita SOPAR: Fesols tendres saltats i peix blanc al forn. Fruita.	<b>30</b> <b>0% DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA</b> Fruita	<b>31</b> <b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b> <b>Hamburguesa completa amb creïlles fregides al timó</b> al forn amb formatge i ceba calfada Polo up cola Fruita SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.	<b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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. <b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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	

### Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"

Regió: Andalusia

Valor: Inclusió



### Sabies que...

El 10 de Maig es servirà PA DE SÉGOL

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

Todos los derivados cárnicos ofrecidos son de nuestros proveedores locales. El 50 % de las frutas y verduras son ecológicas.

### Consells saludables

Al maig acaba la temporada dels cítrics, caracteritzats per ser font de vitamines, minerals i antioxidants, de manera que ens aprofitarem d'ells incloent-los en els plats d'aquest mes.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>3</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos ECO y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con pechuga de pavo y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>5</b></p> <p><b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>8</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva, remolacha <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis ECO a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún <b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Paella Valenciana con arroz ECO</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Alubias pintas a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>15</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno con aros de cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Arroz ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza de atun de masa madre</b> con queso y tomate Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>18</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p><b>Calamares encebollados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>19</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>22</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinasa casera</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>23</b></p> <p><b>Espirales ECO salteados con pollo</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b> con pollo</p> <p><b>Pescaito frito</b> Helado</p>	<p>Hummus con tosta <b>26</b></p> <p><b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado con filetes de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta ECO</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave completa con patatas fritas al</b> Polo con cola</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Menestra de verduras con arroz</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>3</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pesto de Ilima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos ECO con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>5</b></p> <p><b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>8</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva, remolacha <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis ECO a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos</p> <p><b>Cazuela de patatas con verduras y ajetes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún <b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b> Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Alubias pintas a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>15</b></p> <p><b>Sopa juliana</b> sopa de verduras</p> <p><b>Pescado blanco encebollado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Arroz ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y atún</b> Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>18</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate</p> <p><b>Calamares encebollados</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>19</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Pescado blanco en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>22</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>23</b></p> <p><b>Espirales ECO salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con verduras</b></p> <p><b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Alpro de chocolate</p>	<p>Hummus con tosta <b>26</b></p> <p><b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta ECO</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Pescado rebozado casero con patatas fritas al tomillo</b> con harina de maíz Mini polos</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	2 Crema de zanahoria Jamón york y queso Fruta	3 Macarrones salteados con aceite de oliva Filete de merluza al vapor Fruta	4 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta	5 Arroz hervido Abadejo al horno Fruta
8 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Pechuga de pollo en su jugo Fruta	9 Espaguetis salteados con aceite de oliva Filete de merluza al horno Fruta	10 Crema de patata Pavo guisado Fruta	11 Arroz blanco al horno Jamón york y queso Fruta	12 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa con zanahoria al horno Fruta
15 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta	16 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta	17 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Jamón york y queso Fruta	18 Macarrones salteados con aceite de oliva Filete de merluza al vapor Fruta	19 Crema de zanahoria Muslo de pollo asado Fruta
22 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Pechuga de pollo a la plancha Fruta	23 Espirales salteados con aceite de oliva Filete de bacalao al horno Fruta	24 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta	25 Crema de patata Pescaito al caldo corto Fruta	26 Arroz blanco al horno Jamón york y queso Fruta
29 Pasta salteada con aceite de oliva Tortilla francesa Fruta	30 Arroz hervido Pechuga de pollo al limón Fruta	31 Crema de zanahoria Jamón york y queso Fruta		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Menestra de verduras con arroz</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>3</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pesto de Ilima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>4</b></p> <p><b>Rancho canario vegetal</b></p> <p>con garbanzos ECO y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>con queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>5</b></p> <p><b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b></p> <p>con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>8</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva, remolacha <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis ECO a la siciliana</b></p> <p>berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b></p> <p>con garbanzos y calabaza</p> <p><b>Cazuela de patatas con verduras y ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún <b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>12</b></p> <p><b>Alubias pintas a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>15</b></p> <p><b>Sopa juliana</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria <b>16</b></p> <p><b>Arroz ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza con atún de masa madre</b></p> <p>con queso y tomate Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>18</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b></p> <p>de soja con tomate y queso</p> <p><b>Calamares encabollados</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas <b>19</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b></p> <p>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Pescado blanco en salsa de cítricos</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz <b>22</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz <b>23</b></p> <p><b>Espirales ECO salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>con base de pesto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con verduras</b></p> <p><b>Pescaito frito</b></p> <p>Helado</p>	<p>Hummus con tosta <b>26</b></p> <p><b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA con floretas de brócoli</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta ECO</b></p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo</b></p> <p>Polo up cola</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 2 <b>Crema de zanahoria y naranja</b>  <b>Lomo al horno</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3 <b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de lima</b>  <b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín salteado</b>  al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 4 <b>Rancho canario vegetal</b>  con garbanzos ECO y fideos <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5 <b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b>  <b>Abadejo al horno</b>  Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 8 <b>Estofado de lentejas</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, oliva, remolacha 9 <b>Espaguetis ECO a la siciliana</b>  berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 10 <b>Crema griega</b>  con garbanzos y calabaza <b>Cazuela de pavo con ajetes</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún 11 <b>Ensalada mixta</b>  <b>Arroz ECO con pollo</b>  Yogur desnatado	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 12 <b>Alubias pintas a la hortelana</b>  con hortalizas de temporada <b>Tortilla francesa con zanahoria al horno</b>  Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 15 <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Lomo encebollado</b>  al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 16 <b>Arroz ECO con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 17 <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b>  <b>Pizza con atún de masa madre</b>  Fruta	Hummus con tosta 18 <b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b>  de soja con tomate <b>Calamares encebollados</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 19 <b>Crema de verduras</b>  <b>Muslo de pollo asado</b>  Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 22 <b>Lentejas a la jardinera</b>  con hortalizas <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 23 <b>Espirales ECO salteados con pollo</b>  con tomate <b>Filete de bacalao al horno</b>  Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24 <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con hortalizas <b>Huevos al plato</b>  con base de pisto de verduras Fruta	Bastoncitos de berenjena 25 <b>Guisaillo de papas con carne</b>  con pollo <b>Pescaito al caldo corto</b>  Yogur desnatado	Hummus con tosta 26 <b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b>  <b>Lomo asado con floretas de brócoli</b>  al horno Fruta
29 <b>Ensalada de pasta ECO</b>  con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta	30 <b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 31 <b>Crema de verduras</b>  <b>Lomo al horno con patata asada al tomillo</b>  Yogur desnatado		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



**Sabías que...**

**Consejos saludables**

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Ensalada sin tomate <b>2</b> <b>Crema de zanahoria</b> <b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>3</b> <b>MACARRONES ECO con pollo</b> sin tomate <b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>4</b> <b>Garbanzos ECO con verduras</b> sin tomate <b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>5</b> <b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b> sin tomate <b>Abadejo al horno</b> sin tomate Fruta permitida
Ensalada sin tomate <b>8</b> <b>Estofado de lentejas</b> sin tomate <b>Nuggets de HEURA</b> Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>9</b> <b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b> sin tomate ni berenjena <b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>10</b> <b>Crema griega</b> sin tomate <b>Cazuela de pavo con ajetes</b> sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>11</b> <b>Ensalada mixta</b> sin tomate <b>Paella Valenciana con arroz ECO</b> sin tomate Yogur	Ensalada sin tomate <b>12</b> <b>Alubias a la hortelana</b> sin tomate <b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta permitida
Ensalada sin tomate <b>15</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>16</b> <b>Arroz ECO blanco salteados con hortalizas</b> <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>17</b> <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> sin tomate <b>Panini casero con jamón serrano</b> sin tomate Fruta permitida	Hummus con tosta <b>18</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> sin tomate <b>Calamares encebollados</b> sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>19</b> <b>Crema de verduras</b> sin tomate <b>Muslo de pollo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta permitida
Ensalada sin tomate <b>22</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> sin tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>23</b> <b>Espirales ECO salteados con pollo</b> sin tomate <b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta permitida	Ensalada sin tomate <b>24</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> sin tomate <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b> <b>Guisaillo de papas con carne</b> sin tomate <b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Alpro de chocolate	Hummus con tosta <b>26</b> <b>Arroz ECO con verduras</b> sin tomate <b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta permitida
Ensalada de pasta ECO <b>29</b> sin tomate <b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta permitida	<b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b>	Ensalada del chef <b>31</b> sin tomate <b>Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas</b> Yogur		

**Actividades del proyecto educativo**  
Leyenda cercana:  
"El soldado encantado de la Alhambra"  
Región: Andalucía  
Valor: Inclusión 

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 2</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 3</p> <p><b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 4</p> <p><b>Garbanzos ECO con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 5</p> <p><b>Arroz ECO al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 8</p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva, remolacha 9</p> <p><b>Espaguetis ECO a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Lomo al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 10</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atun 11</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Paella Valenciana con arroz ECO</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 12</p> <p><b>Alubias pintas a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 15</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 16</p> <p><b>Arroz ECO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 17</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 18</p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con verduras</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 19</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 22</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 23</p> <p><b>Espirales ECO salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Magro en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena 25</p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Helado</p>	<p>Hummus con tosta 26</p> <p><b>Arroz ECO con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p>29</p> <p><b>Ensalada de pasta ECO</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p>30</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>31</p> <p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas</b> Polo up cola</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

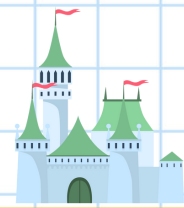
Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Día menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



## Mayo - Menú encantado

Bastoncitos crujientes de berenjena

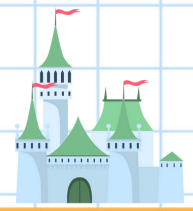
Guisaillo de papas con carne

Pescaito frito

Tarrina de helado



Ayudaremos a Foody a entender las diferentes culturas que conviven en la misteriosa ciudad de Granada, junto a María Bellido y la leyenda del soldado encantado, trabajando juntos el valor de la inclusión.



## Maig - Menú encantat

Bastonets cruixents d'albergínia

Guisaet de papes amb carn

Peixet fregit

Terrina de gelat



Ajudarem a Foody a entendre les diferents cultures que conviuen en la misteriosa ciutat de Granada, al costat de María Bellido i la llegenda del soldat encantat, treballant junts el valor de la inclusió.