Marzo 2023

martes

Lechuga, tomate, lombarda, (07)

Sopa de puchero con fideos ECO

Muslo de pollo al chimichurri

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia

Espaguetis ECO con salsa caruso

Filete de abadejo gratinado con

con jamón cocido, champiñón y leche

CENA: Verduras a las finas hierbas y

Arroz ECO con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de

Hummus de garbanzos con (28)

Macarrones integrales al pesto

Tortilla de patata v boniato

Lechuga, tomate, remolacha, (21)

Lechuga, tomate, pepino,

pepino, zanahoria

encebollada. Fruta

ajoaceite

ternera en salsa Fruta

pepino, olivas

con harina de maíz

casero

queso. Fruta

Fruta

Fruta

maíz, zanahoria

de ave y cerdo con huevo

al horno con mix de especias

CEIP LOPE DE VEGA NULES Menu autonoma

miércoles

Crema de verduras campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lechuga, tomate, pepino.

al aroma de menta fresca

Lomo en salsa de ciruelas

CENA: Sopa minestrone y pescado

Ensalada con quinoa y vinagreta

con lechuga, hoja de roble, tomate,

MACARRONES ECO boloñesa

CENA: Guiso de patatas con verduras y

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa romescu casera

CENA: Champiñón en salsa verde y

Lechuga, tomate, cebolla,

Crema de calabacín y puerro

con fiambre de york, tomate y queso

CENA: Boniato asado y pollo en

Crema mediterránea

Pizza prosciutto casera de masa

Lechuga, tomate, remolacha, (29

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

carne de cerdo al horno con salsa de

Longanizas con pisto mallorquín

revuelto de aios tiernos. Fruta

olivas, zanahoria

madre cultivada

remolacha, huevo y queso

de soja con tomate y queso

huevos a la florentina. Fruta

olivas, zanahoria

Fabada vegetal

Fruta

Fruta

M Fruta

pepitoria. Fruta

pepino, olivas

tomate y hortalizas

Lechuga, tomate, cebolla,

maíz, zanahoria

planco al horno. Fruta

de fresa

vegetal

Fruta y yogur

Fruta

iueves

Lechuga, tomate, remolacha, (02)

Alubias pintas campesinas

CENA: Wok de verduras y alitas de pollo

con hortalizas, quisantes y fiambre de york

con patatas y majado de almendras

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de

Lechuga, tomate, remolacha, (16)

Paella de verduras con arroz

Filete de merluza al limón

con zanahoria, champiñón, calabacín y

Lechuga, tomate, cebolla,

olivas, zanahoria

pollo al aiillo, Fruta

pepino, olivas

pavo asadas. Fruta

eco Arroz ECO tres delicias

Caldeirada de rape

con cebolla, zanahoria, calabacín v

Tortilla francesa con

mazorquitas de maíz

lombarda, maíz

Fruta

Fruta

Fruta









Hummus de garbanzos con Actividades del

Levenda cercana: "El pequeño Ninot"

provecto educativo

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico v creatividad

Sabías que...

El 24 de Marzo se servirá PAN DE **ESPELTA**

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

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos. como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

eco Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Día menú temático

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

eco ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso

Filete de merluza al tomillo y romero

al horno Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de chamniñón Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, (10)

pepino, olivas Potaje de GARBANZOS ECO con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (17 maíz, olivas

👸 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de atún

Fruta

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

con cebolla, zanahoria, calabacín y

pepino, zanahoria

con tomate y hortalizas

Fruta

ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, (24)

Huevos al horno con ratatouille

Ensalada valenciana con atún

CENA: Patatas panadera y chuletas de

(A) Garbanzos a la jardinera lechuga, tomate, pepino, espárragos, oliva v huevo duro

Fideua gandiense con merluza y marisco

Naranja con nata

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate, Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, 30 lombarda, maíz

💫 Cassoulet de alubias con hortalizas

Musio de pollo en salsa de pera al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y huevos a la

Lechuga, tomate, zanahoria, (31) maíz, olivas

CENA: Sopa de sémola y carbonada de

Filete de merluza al horno gratinado con colinesa

Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo a la

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias va 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.

Lechuga, tomate, zanahoria, (06) maíz, olivas

Cazuela de lentejas hortelanas

Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel

Fruta

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido Eruta

Lechuga, tomate, lombarda, (13) pepino, zanahoria

Crema de zanahoria v maíz dulce con picatostes

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha, Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, (20) maíz, olivas

Sopa de ave con FIDEOS ECO de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal

Fruta

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria

(A) Guisado de lentejas con cuscús

Nuggets de HEURA con salsa tartara casera

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo Fruta

CENA: Panaché de verduras y pavo al

de albahaca

pescado blanco al papillote. Fruta

CENA: Guisantes encebollados y

Arroz ECO caldoso con acelgas

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía) Energía Grasas AGS AGM AGP 3556kj 850kcal 39.1q 7.2q 12.4q 15.7q

Hidratos de Azúcares Carbono 88g 19.4g 29.4q Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y

Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

CEIP LOPE DE VEGA NULES

Menu autonoma





Fruita

xampinyó, Fruita

verdures

Fruita

Fruita

cogombre, olives

Truita de creilla

tonyina casolana. Fruita

Truita de tonyina

blanc en salsa. Fruita

cogombre, dacsa

Cigrons a la jardinera

amb tomaca i hortalisses

Fruita

redella. Fruita

dacsa, olives



divendres

Hummus de ciarons amb

eco ESPIRALS ECO amb salsa de

Filet de Iluç a la farigola i romaní

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de

Lletuga, tomaca, remolatxa,

Rotatge de CIGRONS ECO amb

O SOPAR: Crema de floricol i pizza de

Lletuga, tomaca, safanòria,

Estofat de llentilles llauradors

SOPAR: Crema de carabasseta i peix

Lletuga, tomaca, llombarda,

Ous al forn amb ratatouille

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de

Lletuga, tomaca, safanòria,

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

amb creïlla, ceba, safànoria i carabasseta

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

carabassa i formatge





Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Activitats del

projecte educatiu

Valor: Pensament crític i creativitat IRCO

Sabies que...

El 24 de Març es servirà PA D'ESPELTA

MARC FRUITA DE TEMPORADA: poma. plàtan, kiwi, taronja i pera

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

Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

Ingredients ECO eco

Peix sostenible

De temporada

3 Font d'omega3

Gastronomia local

Suggeriment 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 3556kj

Greix AGS AGM AGP

7.2g 12.4g 15.7g 850kcal 39.1q Hidrats de Carboni

Proteïnes 88g 19.4g 29.4g 2.4g

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



dacsa, safanòria

Crema de verdures campestres a l'aroma de menta fresca

Llom amb salsa de prunes

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al

eco ARRÒS ECO tres delícies

Caldeirada de rap

amb creilles i picada d'ametlles

Fruita

pollastre a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, (16) cogombre, olives

Paella de verdures amb arròs

amb safanòria, xampinyó, carabasseta i

Filet de lluç a la llima

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i xulles de titot

Amanida variada amb tonvina lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs,oliv

Fideuà gandiense

amb lluc i marisc

📭 Taronja amb nata

SOPAR: Creilles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa,

hortalisses

Cuixa de pollastre en salsa de pera

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la

Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre.

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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 dissenvat 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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives

Cassola de llenties hortelanes

Croquetes de brandada de bacallà amb mel

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, (13) cogombre, dacsa

Crema de safanoria i dacsa dolca amb crostons

Filet de pollastre arrebossat Fruita

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la

planxa, Fruita Lletuga, tomaca, safanòria,

dacsa, olives Sopa d'au amb FIDEUS ECO d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja.

Lletuga, tomaca, cogombre, (27)

Cuisat de llentilles amb cuscús Nuggets de HEURA amb salsa

nuggets vegetals a base de llegums

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet Fruita

dimarts

Lletuga, tomaca, cogombre.

amb creilla, porro, safanòria i carabasseta

Fruita

🚫 Ensalada amb quinoa i vinagreta de maduixa

amb lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, ou i formatge

vegetal de soja amb tomaca i formatge Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creilles amb verdures . ous a la florentina. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives, (15)

Favada vegetal amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba

Llom amb salsa romescu casolana

al forn Fruita

safanòria

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i

regirat d'alls tendres. Fruita Lletuga, tomaca, ceba, olives. (22)

safanòria Crema de carabasseta i porro

Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada amb pernil dolc, tomaca i formatge

Pruita

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives

> Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba Llonganisses amb samfaina

mallorquina carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Pruita

SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote, Fruita

dacsa, safanòria

tàrtara

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda. (07) cogombre, dacsa

Sopa de putxero amb fideus ECO

> d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre al chimichurri MACARRONS ECO bolonyesa al forn amb mix d'espècies

Fruita

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en

ceba. Fruita Lletuga, tomaca, cogombre, (14)

dacsa, safanòria eco Espaguetis ECO amb salsa carús amb pernil cuit, xampinyó i llet

Filet d'abadejo gratinat amb allioli al forn

Fruita

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa, Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, (21) cogombre, olives Regional Arròs ECO amb salsa de tomaca

Filet de Iluç arrebossat casolà amb farina de dacsa

Pruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita de

Hummus de cigrons amb Macarrons integrals al pesto

d'alfàbega amb tomaca Truita de creïlla i moniato

Fruita

formatge. Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i titot al

Fesols pintes llauradores amb ceba, safanòria, carabasseta i pimento Truita francesa amb panotxa de

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa.

llombarda, dacsa

Lletuga, tomaca, ceba, olives. (09) safanòria

amb pernil dolc, ou, pèsols i hortalisses

SOPAR: Carabassa rostida i pernilet de

llombarda, dacsa Cassoulet de cigrons amb

Arròs ECO caldós amb bledes

amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

dacsa, olives

Leyendas Cercanas

#elmenúdelmes

Marzo - Menú de los muñecos

-Ensalada fallera

(lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún)

-Fideuá farolillo

Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

-Naranjas del Ninot

Naranjas con nata



Mientras Hesperia recoge granos de arroz en tierras valencianas, Foody desaparece. Para ayudar a encontrarle usaremos nuestra inteligencia, mente creativa y la ayuda de Conchita Piquer.



Llegendes pròximes

#elmenúdelmes

Març - Menú dels ninots

-Amanida fallera

(encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou i tonyina)

-Fideuá fanalet

Fideuá gandiense (de peix i marisc)

-Taronges del Ninot

Taronges amb nata



Mentre Hesperia recull grans d'arròs en terres valencianes, Foody desapareix. Per a ajudar a trobar-lo usarem la nostra intel·ligència, ment creativa i l'ajuda de Conchita Piquer.



lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Filete de bacalao rebozado

casero

con harina de maíz

Fruta

Crema de zanahoria y maíz

Lechuga, tomate, lombarda, pepino,

zanahoria

martes

MARZO 2023



9

16

23

30





Hummus de garbanzos con pan "sin

Macarrones "sin gluten" con

tomate y champiñón

Filete de merluza al tomillo v

romero

al horno

Fruta







Actividades del provecto educativo Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

Consejos saludables

















Lechuga, tomate, remolacha, lombarda,

Crema de verduras campestres Alubias pintas campesinas al aroma de menta fresca

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

8

Tortilla francesa con mazorcas de maíz

Lechuga, tomate, cebolla, olivas,

Arroz ECO con verduras

Guisado de rape

con patata y hortalizas

Fruta

Paella de verduras con arroz

ECO

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Filete de merluza al limón

Fruta

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas,

Lechuga, tomate, remolacha, pepino

olivas

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino,

Potaje de GARBANZOS ECO con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Tortilla de atún

Fruta Lechuga, tomate, lombarda, pepino,

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín v pimiento

Huevos al horno con ratatouille

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

31

Arroz ECO caldoso con acelgas

Filete de merluza al horno

Lechuga, tomate, lombarda, maíz,

Sopa de ave con fideos "sin

Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas

al horno con mix de especias

Lechuga, tomate, pepino, maíz,

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo

con salsa de tomaate

al horno

miércoles

Lomo en salsa de hortalizas

al horno

Fruta

Ensalada con quinoa

con lechuga, hoja de roble, tomate,

remolacha, huevo y queso

Macarrones "sin gluten" con

boloñesa vegetal

de soja con tomate

Fruta y yogur

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa de tomate

Lechuga, tomate, cebolla, olivas

Lechuga, tomate, pepino, maíz,

Crema de calabacín y puerro

Fruta

Fruta

Pizza "sin gluten" con tomate Fideuá gandiense con fideo "sin

y jamón serrano

29

22

gluten" Bon pescado y marisco

Fruta

Cassoulet de alubias con

Fruta

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Longanizas con pisto mallorquín al horno con salsa de tomate y hortalizas

Crema mediterránea hortalizas I I I I IMusio de pollo en salsa de pera al homo Fruta



casera

con harina de maíz Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20 Sopa de ave con fideos "sin

aluten"

Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal

Fruta

Lechuga, tornate, pepino, maiz,

Verduras salteadas con arroz

27

Nuggets de heura

Fruta

aluten"

Fruta

Filete de abadejo al caldo corto

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino,

Arroz ECO con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada

casera con harina de maíz

Fruta

Hummus de darpanzos con pan "sin

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

menú

Fruta

Guiso de lentejas con cuscús

con hortalizas

Nuggets de heura con salsa

tártara casera

Fruta

27

Lechuga, tornate, pepino, maiz,

MENÚ NO CERDO

Fruta

pesto de albahaca

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

Macarrones integrales al

MARZO 2023







con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Arroz ECO caldoso con

acelgas

Filete de merluza al horno

gratinado con colinesa

on salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

I I I I I

31





Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Día menú temático



con tomate y queso

Fruta

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Longanizas de ave con pisto

mallorquín

al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

29

Don pescado y marisco

Naranja con nata montada

Cassoulet de alubias con

hortalizas

Musio de pollo en salsa de pera

al homo

Fruta

30

con hortalizas

Nuggets de heura

Fruta

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

MARZO 2023 AENOR GOSTÓN GOSTÓ





I I I I I

Filete de merluza al horno

Fruta

Musio de pollo en salsa de pera

al homo

Fruta







lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	а
		Lechuga, tomate, pepino, maiz, zanahoria 1 Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2 Alubias pintas campesinas	Hummus de garbanzos con tosta 3 ESPIRALES ECO con tomate y champiñón	A
		con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de hortalizas	Tortilla francesa con mazorcas de maíz	Filete de merluza al tomillo y romero	Ley "El r
		al horno Fruta	Fruta	al horno Fruta	Regi
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6	Lechuga, tomate, lombarda, maiz,	8	Lechuga, tomate, cebolla, olivas,	Lechuga, tomate, remolacha, pepino,	Valor: F
Cazuela de lentejas hortelanas	Sopa de ave con fideos ECO	Ensalada con quinoa	zanahoria Arroz ECO con verduras	Potaje de GARBANZOS ECO con verduras	Valor. 1
con hortalizas Filete de bacalao rebozado	Muslo de pollo al horno en	con lechuga, hoja de roble, tomate, remolach y huevo Macarrones ECO con salsa		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
casero	salsa de hortalizas	boloñesa vegetal	Guisado de rape	Tortilla de patata	1
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	de soja con tomate Fruta y gelatina	con patata y hortalizas Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas	
Crema de zanahoria y maíz dulce	Espaguetis ECO salteados con pollo	Fabada vegetal	Paella de verduras con arroz ECO	Estofado de lentejas campesinas	
	con salsa de tomaate	con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla	con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor	con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	
Pechuga de pollo rebozada casera	Filete de abadejo al caldo corto	Lomo en salsa de tomate	Filete de merluza al limón	Tortilla de atún	Con
con harina de maíz Fruta	al horno Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria	23	Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria	
Sopa de ave con fideos ECO	Arroz ECO con salsa de tomate	Crema de calabacín y puerro	Ensalada valenciana con atún	Garbanzos a la jardinera	eco Ingred
Lomo al horno con patatas a la provenzal Fruta	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta	lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá gandiense Bon pescado y marisco Fruta	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta	De ter Gastro Proteír Día sus
Cuiso de lentejas	Hummus de garbanzos con tosta # Macarrones integrales al pesto de albahaca	Lecnuga, tomate, remolacna, pepino, histore Crema mediterránea	Lecnuga, tomate, remoiacna, iomparda, mai? Cassoulet de alubias con hortalizas	Arroz ECO caldoso con acelgas	

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Longanizas con pisto

mallorquín al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Actividades del vecto educativo

eyenda cercana: pequeño Ninot"

ión: C. Valenciana

Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

nsejos saludables







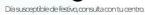












DIETA BLANDA

13

20

martes

Sopa de ave con fideos ECO

Musio de pollo al horno

Fruta

Espaguetis ECO salteados con

aceite de oliva

Filete de abadejo al caldo

corto al horno

Fruta

Arroz blanco ECO al horno

Filete de merluza a la plancha

Fruta

21

lunes

Crema de patata

Bacalao al horno

Fruta

Crema de zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

Sopa de ave con fideos ECO

Jamón york y queso

Fruta

MARZO 2023











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

jueves 2 3 Espirales ECO salteados con Crema de patata y zanahoria Hervido valenciano aceite de oliva con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Jamón york y queso Tortilla francesa Filete de merluza a la plancha Fruta Fruta Fruta 8 9 **Macarrones ECO salteados** Arroz blanco ECO al horno Hervido valenciano con aceite de oliva con patata, cepolia y zananoria (sin Judia Jamón york y queso Filete de merluza al limón Tortilla francesa al horno Yogur natural Fruta Fruta 15 17 16 Hervido valenciano Arroz ECO hervido Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía con patata, cebolla y zanahoria (sin judía Filete de merluza al limón Jamón york y queso Tortilla francesa Fruta Fruta 23 24 Macarrones ECO salteados con Crema de patata y zanahoria Hervido valenciano aceite de oliva con patata, cebolla y zanahoria (sin judía Jamón york y queso Pechuga de pollo a la plancha Tortilla francesa

Consejos saludables























31

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Fruta Fruta 27 Macarrones ECO salteados Crema de patata con aceite de oliva Tortilla francesa Pechuga de pollo en su jugo

Fruta Fruta 30 Crema de zanahoria Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Muslo de pollo rustido Jamón york y queso al homo Fruta Fruta

Arroz ECO hervido I I I I IFilete de merluza al horno

Fruta

Fruta

menú

lunes

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6

Cazuela de lentejas hortelanas

con hortalizas

Croquetas de brandada de

bacalao con toque de miel

Fruta

Crema de zanahoria y maíz

dulce con picatostes caseros

Varitas de verduras

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20

Sopa juliana con fideos ECO

sopa de verduras

Hamburguesa falafel al horno

con patatas a la provenzal

Fruta

Guiso de lentejas con cuscús

27

Lechuga, tornate, pepino, maiz,

Lechuga, tomate, lombarda, pepino,

zanahoria

MENÚ NO CARNE

martes

MARZO 2023 AENOR GESTIAN GESTI

8

22



9





Hummus de garbanzos con tosta

ESPIRALES ECO con salsa de

calabaza y queso

Filete de merluza al tomillo v

romero al horno

Fruta

Potaje de GARBANZOS ECO

con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

Estofado de lentejas

campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de atún

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino,







Actividades del provecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

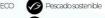
Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

Consejos saludables



















Fuente de omega3

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Lechuga, tomate, pepino, maíz, Crema de verduras campestres

al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Salteado de quinoa con hortalizas

Fruta

Ensalada con quinoa y

vinagreta de fresa

con lechuga, hoja de roble, tomate,

remolacha, huevo y queso Macarrones ECO boloñesa

> vegana de soja con tomate

Fruta y yogur

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Tumbet mallorquín

Crema de calabacín y puerro

Pizza de atún casera de masa

madre

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, oliva

zanahoria

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas,

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda,

Olleta de alubias blancas con

verduras de temporada

Tortilla francesa con aros de

cebolla

Arroz ECO con verduras

Caldeirada de rape

con patatas y majado de almendras Fruta

16 olivas Paella de verduras con arroz

ECO con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Filete de merluza al limón

Fruta

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas,

Fideuá gandiense

Don pescado y marisco

Naranja con nata montada

al horno

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, 23

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín v pimiento

Huevos al horno con ratatouille

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

31 Arroz ECO caldoso con acelgas

I I I I I

Filete de merluza al horno gratinado con colinesa

> on salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maiz,

Sopa minestrone con fideos **ECO**

sopa de verduras

Taboulé con quinoa

Fruta Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria

Espaguetis ECO salteados con hortalizas

con salsa de tomate

Filete de abadejo gratinado con ajoaceite

> al horno Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino,

Arroz ECO con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta

Macarrones integrales al Crema mediterránea pesto de albahaca

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Salteado de verduras con guisantes y hortalizas

30 Cassoulet de alubias con hortalizas

Calabaza especiada con quinoa salteada

Fruta

con hortalizas

Nuggets de heura

Fruta

Fruta

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

29

al homo

menú

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

MENÚ RÉGIMEN

Tortilla francesa

Fruta

MARZO 2023 AENOR GOSTÓN GOST







Filete de merluza al horno

Fruta





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
		Lechuga, tomate, pepino, maiz, zanahoria 1 Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2 Alubias pintas campesinas	Hummus de garbanzos con tosta 3 ESPIRALES ECO al orégano con calabaza salteada	р
		Lomo rustido	Tortilla francesa	Filete de merluza al tomillo y romero	и
		Fruta	Fruta	al horno Fruta	Re
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6	Lechuga, tomate, lombarda, maiz, pepino	8	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas	Valo
Cazuela de lentejas hortelanas	Sopa de ave con fideos ECO	Ensalada con quinoa	Arroz ECO con verduras	Potaje de GARBANZOS ECO con verduras	
con hortalizas		con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso Macarrones ECO con salsa	Filete de merluza al limón	con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	
Bacalao al horno	Muslo de pollo al chimichurri	boloñesa vegetal		Tortilla francesa	1
Fruta	al horno con mix de especias Fruta	de soja con tomate Fruta y yogur desnatado	al horno Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, lombarda, pepino,	Lechuga, tomate, pepino, maíz,	Lechuga, tomate, cebolla, olivas,	Lechuga, tomate, remolacha, pepino,	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz,	
zanahoria IS Crema de zanahoria y maíz dulce	zanahoria I4 Espaguetis ECO salteados con pollo	zanahoria 13 Fabada vegetal	olivas Paella de verduras con arroz ECO	estofado de lentejas campesinas	1
	con salsa de tomate	con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla	con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor	con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	I
Pechuga de pollo a la plancha	Filete de abadejo al caldo corto	Lomo asado	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	1 0
Fruta	al horno Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria	23	Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria	i
Sopa de ave con fideos ECO	Arroz ECO con salsa de tomate	Crema de calabacín y puerro	Ensalada valenciana con atún	Garbanzos a la jardinera	eco
			lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	
Lomo al horno con patata a la provenzal	Filete de merluza a la plancha	Pizza de jamón serrano	Fideuá gandiense	Huevos al horno con ratatouille	000
Fruta	Fruta	con tomate y queso Fruta	Bon pescado y marisco Fruta	con salsa de tomate y hortalizas Fruta	*
Lechiga, torriate, pepirio, maiz, 27	Hummus de garbanzos con tosta #	Lecnuga, tomate, remolacna, pepino,	Lecnuga, tomate, remolacna, lombarda, maiz	Lecritiga, tomate, zananona, maiz,	-
Guiso de lentejas con cuscús	Macarrones integrales al pesto de albahaca	Crema mediterránea	Cassoulet de alubias con hortalizas	Arroz ECO caldoso con acelgas	
con hortalizas	con tomate	con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	amour \		

Lomo al horno con pisto asado

Fruta

Muslo de pollo rustido

al homo

Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

or: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

Consejos saludables

Ingredientes ECO



De temporada

Fuente de omega3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

· Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Fruta permitida

Fruta permitida

MARZO 2023 AENOR GESTIÓN EN DE LEGISLACIÓN DE LEGI







Fruta permitida





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
		Ensalada sin tomate 1 Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Ensalada sin tomate 2 Mubias pintas campesinas sin tomate	Hummus de garbanzos con tosta 3 ESPIRALES ECO salteados con champiñón sin tomate	Actividades del proyecto educativo
		Lomo al horno	Tortilla francesa con mazorcas de maíz	Filete de merluza al tomillo y romero	Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"
		sin tomate Fruta permitida	Fruta permitida	al horno Fruta permitida	Región: C. Valenciana
Ensalada sin tomate 6	Ensalada sin tomate 7	8	Ensalada sin tomate 9	Ensalada sin tomate 10	Valor: Pensamiento crítico v creatividad
Cazuela de lentejas hortelanas	Sopa de ave con fideos ECO	Ensalada con quinoa	Arroz ECO con verduras	Potaje de GARBANZOS ECO con verduras	
sin tomate Filete de bacalao rebozado		con lechuga, hoja de roble, remolacha, huevo y queso	sin berenjena ni tomate	sin tomate	Sabías que
casero	Musio de pollo al horno	Macarrones ECO salteados con pavo	Guisado de rape	Tortilla de patata	
con harina de maíz Fruta permitida	sin berenjena ni tomate Fruta permitida	sin tomate Fruta permitida y yogur	sin tomate Fruta permitida	Fruta permitida	
Ensalada sin tomate 13	Ensalada sin tomate 14	Ensalada sin tomate 15	Ensalada sin tomate 16	Ensalada sin tomate 17	
Crema de zanahoria y maíz dulce	Espaguetis ECO salteados con pollo	Fabada vegetal	Paella de verduras con arroz ECO	Estofado de lentejas campesinas	
	sin tomate	sin tomate	sin tomate	sin tomate	
Pechuga de pollo rebozada casera	Filete de abadejo al caldo corto	Lomo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla de atún	Consejos saludables
con harina de maíz Fruta permitida	al horno Fruta permitida	sin tomate Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	
Ensalada sin tomate 20	Ensalada sin tomate 21	Ensalada sin tomate 22	23	Ensalada sin tomate 24	
Sopa de ave con fideos ECO	Arroz ECO salteados con hortalizas	Crema de calabacín y puerro	Ensalada valenciana con atún	Garbanzos a la jardinera	Ingredientes ECO Pescado sostenible
	sin tomate		lechuga, pepino, espárragos, olivas, huevo	sin tomate	De temporada 3 Fuente de omega3
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal	Filete de merluza rebozada casera	Panini casero con jamón serrano	Fideuá gandiense	Tortilla francesa	Gastronomía local Sugerencia CENA Proteína vegetal Día menú temático
con patatas a la provenzal	con harina de maíz	sin tomate	sin tomate		Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	
Ensalada sin tomate 27	Hummus de garbanzos con tosta #	Ensalada sin tomate 29	Ensalada sin tomate 30	Ensalada sin tomate 31	
Guiso de lentejas	Macarrones integrales al pesto de albahaca	Crema mediterránea	Cassoulet de alubias con hortalizas	Arroz ECO caldoso con acelgas	
sin tomate	sin tomate	sin tomate	sin tomate	sin berenjena ni tomate	
Nuggets de heura	Tortilla de patata y boniato	Longanizas al horno	Musio de pollo al horno	Filete de merluza al horno	

sin tomate

Fruta permitida

sin tomate

Fruta permitida



Nuggets de heura

Fruta

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

Tortilla de patata y boniato

Fruta

MARZO 2023 AENOR GESTIÓN GO SEGOLA CALADAD GO S







Filete de lomo al horno

Fruta





Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta Exchuga tomate zamahoria, mais, classes com hortalizas Sopa de ave con fideos ECO Cazuela de lentejas hortelanas Con harma er mate Fruta Fruta Crema de zamahoria y maix duice Pechuga de pollo rebozada casera Con harma er mate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Fruta Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta Espaguetis ECO soltadados con pollo con casa de tomate Fruta	lunes		martes	miércoles	jueves	viernes	
Lomo en salsa de hortalizas al homo Fruta Fruta Sopa de ave con fideos ECO Cazuela de lentejas hortelanas Con horisitos Filet de lomo rebozado casero Enlet de lomo rebozado casero Enuta Jongla comate, pende de mate Fruta Sopa de ave con fideos ECO Con betrada, pende a calabación acasero Con horisitos Fruta Sopa de ave con fideos ECO Con betrada, pende a calabación acasero Con horisitos Fruta Sopolo Correa de zanahoría y maíz duice Pachuga de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Sopolo Correa de zanahoría y maíz duice Pachuga de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Sopolo Correa de zanahoría y maíz duice Pachuga de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende de tomate Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende de tomate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende de calabación y califor Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende de calabación y califor Correa de calabación y puerro Con parter, pende de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende, que de pollo rebozada Casera Con harine de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende, que de pollo rebozada Casera Con tarte de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende, que de pollo rebozado Casera Con tarte de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pende, que de pollo rebozado Casera Con tarte de mate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pendeda, pende Calabación y califor Con zerabarda, pende, que de pollo rebozado Casera Con parter, calabación y califor Con zerabarda, pende de pollo rebozado Casera Con parter, calabación y califor Con zerabarda, pende de pollo rebozado Casera Con parter, calabación y califor Con zerabarda, pende ca				zanahoria I Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca	maíz 2	ESPIRALES ECO con tomate y	pı
Lechuga tomate, zarahoria, mat, olivas 6 Cazuela de lentajas hortelanas Con hortalizas Fillet de lomo rebozado casero Con hortalizas Al horto Cazuela de pollo rebozado Casero Con harina de maiz Filuta Pechuga de pollo rebozada Casera Con harina de maiz Filuta							и
Lechuga tomate, zarachoria, mait, elives 6 Cazuela de lentejas hortelanas Con hortalizas Musio de pollo al horno en salsa de hortalizas al horno Fruta Lechuga tomate, parachoria, mait, elives Crema de zanahoria y maiz duce Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, parachoria, mait, cilivas corrio con zarachoria, champión, calabacin, aceliga y celobila Con zarachoria, champión, calabacin, aceliga y celobila con zarachoria, mait, cilivas con patata, calabacin, celobila y zarachoria Con patata, calabacin, celobila y zarachoria Con patata, calabacin, celobila y zarachoria Con patata, calabacin, celobila, parachoria Con zarachoria, champión, calabacin, celobila, con patata, calabacin, celobila, parachoria Con zarachoria, champión, calabacin, celobila, con patata, calabacin, celobila, con patata, calabacin, celobila, con patata, calabacin, celobila, parachoria Con zarachoria, champión, calabacin, poelifor Con zarachoria, champión, calabacin, poelifor Con zarachoria, champión, calabacin, poelifor Con zarachoria, champión, calabacin, youlfor Con zarachoria, champión, calabacin, youlfor Con zarachoria, champión, calabacin, youlfor Con zarachoria, mait, cilica Con calabacin, poelifor Con calabacin, celobila, con calabacin, youlfor Con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con calabacin, celobila, con calabacin, youlfor Con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con calabacin, celobila, con calabacin, youlfor Con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con calabacin, celobila, con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con calabacin, celobila, con calabacin, poelifor Con calabacin, poelifor Con				al horno		al horno	
Cazuela de lentejas hortelanas Con hortalizas Filet de lomo rebozado casero con harina de maiz Filet de pollo rebozada casera Con barina de maiz Con harina de maiz Firuta Con harina de maiz Firuta Con harina de maiz Con harina de maiz Firuta Firuta Con harina de maiz Firuta Firuta				Fruta	Fruta	Fruta	Re
Cazuela de lentejas hortelanas con horizitas Filet de lomo rebozado casero con harina de maiz Fruta Lechuga tomate, jordianda pepino, zanahoria y maíz dulce Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, calabacin, cal		Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6	-/	8	9	olivas	Valo
Con hortalizas Filet de lomo rebozado casero Con harina de maiz Fruta Lechuga, tornate, lembarada, pepino. Zanahoria Con sals de tornate Con sals de tornate Con sals de tornate Con sals de tornate Con patital, portalizas Muslo de pollo al horno en sals de remoiacha, tueno y queso Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal de seja con trane en Fruta Lechuga, tornate, pepino, pollo Zanahoria Con sals de tornate Con patital, portalizas Fruta Fruta Fruta Con patital, calabación, cebolia cilvas Tortilla de patata Lechuga, tornate, remolacha, pepino, colos con patata, patabación, calabación, pecilos con patata, calabación, calabación, period colos con patata, calabación, calabación pepino. Con patata, calabación, calabación, pepino. Con patata, calabación, calabación, pepino. Con patata, calabación, calabación, pepino. Con patata, calabación, calabación pepino. Con patata, calabación, ca		Cazuela de lentejas hortelanas	Sopa de ave con fideos ECO	Ensalada con quinoa	Arroz ECO con verduras		
Salsa de hortalizas con harina de maiz Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, maiz con salsa de bortalizas al horno Fruta Lechuga, tomate, pepino, maiz con salsa de hortalizas al horno Fruta Lechuga, tomate, pepino, maiz con salsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, maiz pollo con salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas Lechuga, tomate, zanahoria, calabacin y puerro Lechuga, tomate, zanahoria, calabacin y colifor Lechu		con hortalizas					
Con harina de malz Fruta Lechuga tomate, Jombarda, pepino. Zanahoria Crema de zanahoria y maíz dulce Pechuga de pollo rebozada casera Con harina de malz Fruta Lechuga, tomate, Jombarda, pepino. Jolios Consalsa de tomaste Pechuga de pollo rebozada casera Con harina de malz Fruta Lechuga, tomate, Jombarda, pepino. Jolios Consalsa de tomaste Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta Lechuga, tomate, calabacin, acelga y cebolla Consalsa de tomaste Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta Lechuga, tomate, calabacin, acelga y cebolla Consalsa de tomate Fruta Lechuga, tomate, calabacin, acelga y cebolla Consalsa de tomate Lechuga, tomate, zenahoria, calabacin Fruta Fruta Lechuga, tomate, zenahoria, calabacin Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, calabacin Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Crema de calabacin y puerro Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Lechuga, tomate, pepino, calabacin Consalsa de tomate Crema de calabacin y puerro Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Con calabacin Con calabacin Con calabacin y puerro Fruta Lechuga, tomate, pepino, calabacin Con calaba		Filet de lomo rebozado casero			Guisado de rape	Tortilla de patata	
Fruta Fruta Fruta Fruta Section of the section of t		con barina do maíz					
Lechuga, tomate, tembada, pepino, 13						Fruta	
Crema de zanahoria y maíz dulce Espaguetis ECO salteados con pollo con salsa de tomate Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado casero con harina de maíz Fruta Fruta Pechuga de pollo rebozado corto al horno Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Paella de verduras con arroz ECO con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla Con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla Con zanahoria, calabacín, calabacín, can polito Espaguetis ECO salteados con pollo con salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Paella de verduras con arroz ECO con zanahoria, calabacín, celabacín, celabacín y colifior Muslo de pollo asado Tortilla de atún Tortilla de atún Carbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de atún Con zanahoria, calabacín y pepino, calabacín y colifior Fruta		14	14	Lechuga, tomate, cebolla, olivas,	16	17	
duice pollo con salsa de tomaste Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas Forus a la horno con patatas a la provenzal Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con tamanade conto Arroz ECO con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozado conto Al horno Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas Crema de calabacín y puerro con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado conto Al horno Fruta Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas Crema de calabacín y puerro con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con zanahoria, calabacín, aceiga y cebolla Lomo en salsa de tomate Al horno Fruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria Zanahoria Crema de calabacín y puerro Fideuá de verduras Fruta Campesinas con patata, celobla, zanahoria, calabacín Con patata, celoblal, zanahoria, calabacín Con patata, celoblal, zanahoria, calabacín Tortilla de atún Tortilla de atún Fruta		zanahoria	zanahoria	zanahoria	Olivas	olivas	T.
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maix, olivas 20 Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado casero Con barina de maiz Fruta Pechuga de pollo rebozado corto Bruta Lechuga, tomate, zanahoria, maix, olivas Pechuga de pollo rebozado casero Con salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Lomo en salsa de tomate Muslo de pollo asado Tortilla de atún Tortilla de atún Tortilla de atún Con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla, zanahoria con patata, cebolla, zanahoria con patata con cebolla con patata con cebolla zanahoria con patata con cebolla zanahoria con patata con cebolla con patata con cebolla zanahoria con patata con cebolla zanahoria con patata con cebolla zanahoria con patata cebolla zanahoria			. •	Fabada vegetal		•	1
Casera Con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con patatas a la provenzal Fruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas Arroz ECO con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozado con patatas a la provenzal Fruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas, 22 zanahoria Lechuga, tomate, cebolla, olivas, 22 zanahoria Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá de verduras Fruta			con salsa de tomaate	con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla	con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor	con patata, cebolla, zanahoria y calabacín	L
Casera Con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con patatas a la provenzal Fruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas Arroz ECO con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozado con patatas a la provenzal Fruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas, 22 zanahoria Lechuga, tomate, cebolla, olivas, 22 zanahoria Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá de verduras Fruta		Pochuga do pollo robozada	Filato do abadeio al caldo				$_{\prime} = 1$
con harina de maiz Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 20 Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado casero con patatas a la provenzal Fruta Pruta Lechuga, tomate, cebolla, olivas, 22 zanahoria 23 zanahoria 24 zanahoria 24 zanahoria 22 zanahoria 22 zanahoria 23 zanahoria 24 zanahoria 25 zanah				Lomo en salsa de tomate	Musio de pollo asado	Tortilla de atún	C
Fruta				Ant barron			
Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con harina de maiz Fruta Peruta Peruta Panini casero con tomate y jamón serrano Crema de calabacín y puerro Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá de verduras Fruta Fruta Fruta Fruta Carbanzos a la jardinera Con cebolla, zanahoria Carbanzos a la jardinera Con cebolla, zanahoria Con cebolla, zanahoria Con cebolla, zanahoria Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta				Fruta	Fruta	Fruta	i
Sopa de ave con fideos ECO Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con harina de maiz Fruta Peruta Peruta Panini casero con tomate y jamón serrano Crema de calabacín y puerro Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá de verduras Fruta Fruta Fruta Fruta Carbanzos a la jardinera Con cebolla, zanahoria Carbanzos a la jardinera Con cebolla, zanahoria Con cebolla, zanahoria Con cebolla, zanahoria Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta			Lechuga, tomate, remolacha, pepino,	Lechuga, tomate, cebolla, olivas,		Lechuga, tomate, lombarda, pepino,	
Sopa de ave con fideos ECO tomate Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado con harina de maíz Fruta Crema de calabacín y puerro Panini casero con tomate y jamón serrano Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta Fruta Fruta Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta		Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 20	olivas		23	14	1
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado casero con tamate y jamón serrano Peruta Pechuga de pollo rebozado casero con tomate y jamón serrano Peruta Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta Pechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo Fideuá de verduras Fruta Con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta Fruta Fruta Fruta Fruta		Sopa de ave con fideos ECO		Crema de calabacín y puerro	Ensalada valenciana con atún	Garbanzos a la jardinera	eco
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta Pechuga de pollo rebozado casero jamón serrano Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta Fruta Fruta Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta			tomate		lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas,	The state of the state of	
con patatas a la provenzal con harina de maiz Fruta		Hamburgung minta al barra	Dechuse de pelle vehere de	Dawini	huevo		
con harina de maíz Fruta					Fideuá de verduras		
Fruta Fruta Fruta Fruta		con patatas a la provenzai		o junion serrano			
Lechuga, torriate, pepirio, maiz, Lechuga, tomate, remoiacha, pepino, Lechuga, tomate, remoiacha, iombarga, Lechuga, tomate, zanariona, maiz,		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		l T
Hummus de garbanzos con tosta #		77	Hummus de garbanzos con tosta #	Lecnuga, tomate, remoiacna, pepino,		71	-
Macarrones integrales al Cassoulet de alubias con Arroz ECO caldoso con		zanahoria		VIII/Jac	may	Olivac -	
Guiso de lentejas pesto de albahaca Crema mediterránea hortalizas acelgas		Guiso de lentejas		Crema mediterránea			
con hortalizas con tomate con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla		con hortalizas	con tomate	con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla		TITI	

Longanizas con pisto

mallorquín al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Musio de pollo en salsa de pera

al homo

Fruta

Actividades del royecto educativo

Leyenda cercana: 'El pequeño Ninot"

egión: C. Valenciana

: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

consejos saludables

















3 Fuente de omega3

