



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 06</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 07</p> <p>Sopa de puchero con fideos ECO de ave y cerdo con huevo</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 01</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 02</p> <p>Alubias pintas campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla francesa con mazorquitas de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 09</p> <p>Arroz ECO tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Caldeirada de rape con patatas y majado de almendras</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO con salsa caruso con jamón cocido, champiñón y leche</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa romesco casera al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECO de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 23</p> <p>Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas y huevo duro</p> <p>Fideua gandiense con merluza y marisco</p> <p>Naranja con nata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 27</p> <p>Guisado de lentejas con cuscús</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 28</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de pera al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno gratinado con colinasa con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y 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 ecológicas.

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
- De temporada**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Pescado sostenible**
- Fuente de omega3**
- Sugerencia CENA**
- 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
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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



dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita 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.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **06**

Cassola de llentilles hortelanes amb hortalisses

Croquetes de brandada de bacallà amb mel

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre, dacsa **07**

Sopa de putxero amb fideus ECO

d'au i porc amb ou

Macarrons ECO bolonyesa vegetal al forn amb mix d'espècies

Fruita

SOPAR: Bijoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

dimecres

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, safanòria **01**

Crema de verdures campestres a l'aroma de menta fresca amb creilla, porro, safanòria i carabasseta

Llom amb salsa de prunes al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn. Fruita

Ensalada amb quinoa i vinagreta de maduixa amb lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, ou i formatge

MACARRONS ECO bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge

Fruita i iogurt

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

dijous

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **02**

Fesols pintes llauradors amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Truita francesa amb panotxa de dacsa al forn

Fruita

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

Lletuga, tomaca, ceba, olives, safanòria **09**

ARRÒS ECO tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Caldeirada de rap amb creilles i picada d'ametlles

Fruita

SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

divendres

Hummus de cigrons amb llesca **03**

ESPIRALS ECO amb salsa de carabassa i formatge

Filet de lluç a la farigola i romani al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives **10**

Potatge de CIGRONS ECO amb verdures amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creilla

Fruita

SOPAR: Crema de floricol i pizza de tonyina casolana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre, dacsa **13**

Crema de safanoria i dacsa dolça amb crostons

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, safanòria **14**

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, ceba, olives, safanòria **15**

Favada vegetal amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba

Llom amb salsa romescu casolana al forn

Fruita

SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives **16**

Paella de verdures amb arròs ECO amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol

Filet de lluç a la llima al forn

Fruita

SOPAR: Creilles fornera i ulls de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **17**

Estofat de llentilles llauradors amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita de tonyina

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **20**

Sopa d'au amb FIDEUS ECO d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb creilles a la provençal

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives **21**

Arròs ECO amb salsa de tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa

Fruita

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives, safanòria **22**

Crema de carabasseta i porro

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

Fruita

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Amanida variada amb tonyina lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives i ou dur

Fideuà gandiense amb lluç i marisc

Taronja amb nata

SOPAR: Creilles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre, dacsa **24**

Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Ous al forn amb ratatouille amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, safanòria **27**

Guisat de llentilles amb cuscús

Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara

nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

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

Hummus de cigrons amb llesca **28**

Macarrons integrals al pesto d'alfabega amb tomaca

Truita de creilla i moniato

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i titot al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives **29**

Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

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

Fruita

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **30**

Cassoulet de cigrons amb hortalisses

Cuixa de pollastre en salsa de pera al forn

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **31**

Arròs ECO caldós amb bledes

Filet de lluç al forn gratinat amb colinosa amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del projecte educatiu

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

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

El 24 de Març es servirà PA D'ESPELTA

MARÇ 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 ecológicas.

Consells saludables

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

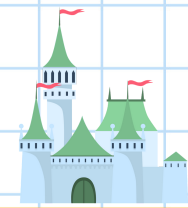
- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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



Marzo - Menú de los muñecos

-Ensalada fallera

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

-Fideuá farolillo

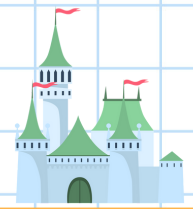
Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

-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.



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	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Alubias pintas campesinas</p> <p>Tortilla francesa con mazorcas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 3</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Guisado de rape</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con pan "sin gluten" #</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de pera</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pollo en salsa de ciruelas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Alubias pintas campesinas</p> <p>Tortilla francesa con mazorcas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Caldeirada de rape</p> <p>con patatas y majado de almendras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO con salsa de pollo</p> <p>con pollo, champiñón y leche</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Muslo de pollo en salsa romescu casera</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Hamburguesa de ave al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pizza de atún casera de masa madre</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Naranja con nata montada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Guiso de lentejas con cuscús</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura con salsa tártara casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas de ave con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de pera</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno gratinado con colinesa</p> <p>con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Alubias pintas campesinas</p> <p>Tortilla francesa con mazorcas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y huevo</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Guisado de rape</p> <p>con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Lomo al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Guiso de lentejas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de pera</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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
		1 Crema de patata y zanahoria Jamón york y queso Fruta	2 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta	3 Espirales ECO salteados con aceite de oliva Filete de merluza a la plancha Fruta
6 Crema de patata Bacalao al horno Fruta	7 Sopa de ave con fideos ECO Muslo de pollo al horno Fruta	8 Macarrones ECO salteados con aceite de oliva Jamón york y queso Yogur natural	9 Arroz blanco ECO al horno Filete de merluza al limón al horno Fruta	10 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta
13 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta	14 Espaguetis ECO salteados con aceite de oliva Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta	15 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Jamón york y queso Fruta	16 Arroz ECO hervido Filete de merluza al limón Fruta	17 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta
20 Sopa de ave con fideos ECO Jamón york y queso Fruta	21 Arroz blanco ECO al horno Filete de merluza a la plancha Fruta	22 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta	23 Macarrones ECO salteados con aceite de oliva Jamón york y queso Fruta	24 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Fruta
27 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Fruta	# Macarrones ECO salteados con aceite de oliva Tortilla francesa Fruta	29 Crema de zanahoria Jamón york y queso Fruta	30 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Muslo de pollo rustido al horno Fruta	31 Arroz ECO hervido Filete de merluza al horno Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Salteado de quinoa con hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa con aros de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa minestrone con fideos ECO</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Taboulé con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones ECO boloñesa vegana</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Caldeirada de rape</p> <p>con patatas y majado de almendras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa juliana con fideos ECO</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pizza de atún casera de masa madre</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Naranja con nata montada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Guiso de lentejas con cuscús</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Salteado de verduras con guisantes y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Calabaza especiada con quinoa salteada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno gratinado con colinosa</p> <p>con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Alubias pintas campesinas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO al orégano con calabaza salteada</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortelizas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri</p> <p>al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Lomo al horno con patata a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pizza de jamón serrano</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Guiso de lentejas con cuscús</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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>Ensalada sin tomate 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 2</p> <p>Alubias pintas campesinas sin tomate</p> <p>Tortilla francesa con mazorcas de maíz Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO salteados con champiñón sin tomate</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas sin tomate</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 7</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Muslo de pollo al horno sin berenjena ni tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada con quinoa 8</p> <p>con lechuga, hoja de roble, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones ECO salteados con pavo sin tomate Fruta permitida y yogur</p>	<p>Ensalada sin tomate 9</p> <p>Arroz ECO con verduras sin berenjena ni tomate</p> <p>Guisado de rape sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras sin tomate</p> <p>Tortilla de patata Fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 14</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo sin tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 15</p> <p>Fabada vegetal sin tomate</p> <p>Lomo al horno sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO sin tomate</p> <p>Filete de merluza a la plancha Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas sin tomate</p> <p>Tortilla de atún Fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate 20</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 21</p> <p>Arroz ECO salteados con hortalizas sin tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Panini casero con jamón serrano sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 23</p> <p>Ensalada valenciana con atún lechuga, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera sin tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta permitida</p>
<p>Ensalada sin tomate 27</p> <p>Guiso de lentejas sin tomate</p> <p>Nuggets de heura Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca sin tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 29</p> <p>Crema mediterránea sin tomate</p> <p>Longanizas al horno sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas sin tomate</p> <p>Muslo de pollo al horno sin tomate Fruta permitida</p>	<p>Ensalada sin tomate 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas sin berenjena ni tomate</p> <p>Filete de merluza al horno Fruta permitida</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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, pepino, maíz, zanahoria 1</p> <p>Crema de verduras campesines al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 2</p> <p>Alubias pintas campesinas</p> <p>Tortilla francesa con mazorcas de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Muslo de pollo al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filet de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz, pepino 7</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 9</p> <p>Arroz ECO con verduras</p> <p>Guisado de rape</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 14</p> <p>Espaguetis ECO salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 16</p> <p>Paella de verduras con arroz ECO</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos ECO</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 21</p> <p>Arroz ECO con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, zanahoria 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz, zanahoria 27</p> <p>Guiso de lentejas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta #</p> <p>Macarrones integrales al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo en salsa de pera</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 31</p> <p>Arroz ECO caldoso con acelgas</p> <p>Filete de lomo al horno</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

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.