



Menú Diciembre

Ensalada Apis

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel)

Arroz enjambre

(caldo con pollo y verduras)

Abejorros navideños

(croquetas de carne)

Postre zum zum zum



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





Menú Desembre

Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsca i olives amb
vinagreta de mel)

Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

Postres zum zum zum

En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses
coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT





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, lombarda, maíz 01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 04</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas con salsa de tomate carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 05</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Festivo 6</p>	<p>Festivo 7</p>	<p>Festivo 8</p>
<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, maíz 11</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 12</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p>Arroz ECO a la cubana con huevo frito con tomate</p> <p>Yogur artesano</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15</p> <p>Olleta de alubias pintas estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18</p> <p>Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz 19</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 21</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Ensalada Apis Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel</p> <p>Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras (con arroz ECO)</p> <p>Abejorros navideños croquetas de carne</p> <p>Postre zum zum zum</p> <p>CENA: Paninis variados caseros. Fruta</p>
<p>Festivo 25</p>	<p>Festivo 26</p>	<p>Festivo 27</p>	<p>Festivo 28</p>	<p>Festivo 29</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

El 15 de Diciembre se servirá PAN DE ESPELTA

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

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

Consejos saludables

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsca ⁰¹</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i aladrocs a la llima. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ⁰⁴</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses amb salsa de tomaca carn de porc al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca, llombarda ⁰⁵</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Festiu ⁶</p>	<p>Festiu ⁷</p>	<p>Festiu ⁸</p>
<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, dacsca ¹¹</p> <p>Llentilles ECO llauradores amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Aladrocs en tempura casolana</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Moniato especiat i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb tosta ¹²</p> <p>MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba</p> <p>Mossets d'HEURA al forn amb creïlles mossets vegetals al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca, llombarda ¹³</p> <p>Crema de floricol i poma</p> <p>Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Amanida d'hivern lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou</p> <p>Arròs ECO a la cubana amb ou fregit amb tomaca</p> <p>logurt artesà</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa, olives ¹⁵</p> <p>Olleta de fesols pintes estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de verdures i ragout de titot. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre ¹⁸</p> <p>Sopa extremeña amb fideus, tomaca i crostons</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsca ¹⁹</p> <p>Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca ²⁰</p> <p>Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p>Pernillets de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives ²¹</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Filet de lluç a l'estil cajún al forn amb espècies cajún</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema parmentier i peix blau al curri. Fruita</i></p>	<p>Amanida Apis Lletuga, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de mel</p> <p>Arròs eixam caldós amb pollastre i verdures (amb arròs ECO)</p> <p>Borinots nadalencs croquetes de carn</p> <p>Postres zum zum zum</p> <p> <i>SOPAR: Paninis variats casolans. Fruita</i></p>
<p>Festiu ²⁵</p>	<p>Festiu ²⁶</p>	<p>Festiu ²⁷</p>	<p>Festiu ²⁸</p>	<p>Festiu ²⁹</p>



Activitats did@ctiX

La sostenibilitat en el rusc

“Arriba l'hivern”

Nadal

Sabies que...

El 15 de Desembre es servirà PA D'ESPELTA

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

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

Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 1 Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 4 Sopa de ave con fideos Longanizas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 11 Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón en tempura casera Fruta	Hummus con tosta 12 Macarrones ECO toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Arroz ECO a la cubana con tomate y huevo frito Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15 Olleta de alubias pintas estofadas Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18 Sopa de ave Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 21 Macarrones ECO salteados con pollo con tomate y queso Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras (con arroz ECO) Pechuga de pollo rebozada Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 1 Crema de zanahoria Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 4 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Pescado blanco en salsa de tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón en tempura casera Fruta	Hummus con tosta 12 Macarrones ECO toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13 Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y atún SIN QUESO Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Arroz ECO a la cubana con tomate y huevo frito Gelatina de sabores	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15 Olleta de alubias pintas estofadas Patatas al romero Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Pescado blanco en salsa de hortalizas al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pisto asado con guisantes Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 21 Macarrones ECO salteados con hortalizas SIN QUESO Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz con setas Tortilla francesa Postre zum zum zum

Actividades
did@ctiX

La sostenibilidad
en la colmena

“Llega el invierno”
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Crema de calabaza Muslo de pollo al horno Yogur natural
4 Sopa de ave con fideos Jamón york y queso Yogur natural	5 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural	6	7	8
11 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de abadejo a la plancha Yogur natural	12 Pasta hervida Tortilla francesa Yogur natural	13 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	Arroz hervido Jamón york y queso Yogur natural	15 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural
18 Sopa de ave con fideos Jamón york y queso Yogur natural	19 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural	20 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Yogur natural	21 Jamón york y queso Filete de merluza al horno Yogur natural	22 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 1 Crema de calabaza Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 4 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel en salsa de tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 11 Lentejas ECO campesinas Bón patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón en tempura casera Fruta	Hummus con tosta 12 Macarrones ECO toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Arroz ECO a la cubana con tomate y huevo frito Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15 Olleta de alubias pintas estofadas Patatas al romero Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pisto asado con guisantes Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 21 Macarrones ECO salteados con hortalizas con queso Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz con setas Rollito de primavera Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 1 Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 4 Sopa de ave con fideos Lomo al horno con pisto asado Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de calabacín SIN PATATA Fruta	6	7	8
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 11 Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Boquerón en salsa verde Fruta	Hummus con tosta 12 Macarrones ECO toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Arroz ECO a la cubana con tomate y huevo cocido Yogur desnatado	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15 Olleta de alubias pintas estofadas Magro guisado al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18 Sopa de ave con fideos Filete de lomo rustido Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de cebolla SIN PATATA Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 21 Macarrones ECO salteado con pollo con salsa de tomate Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras (con arroz ECO) Pechuga de pollo en su jugo Fruta

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Ensalada sin tomate 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida
Ensalada sin tomate 4 Sopa de ave con fideos Longanizas al horno sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 5 Garbanzos a la hortelana sin tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida			
Ensalada sin tomate 11 Lentejas ECO campesinas sin tomate Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Hummus con pan 12 Macarrones ECO toscana sin tomate Bocaditos de heura con patatas Fruta permitida	Ensalada sin tomate 13 Crema de coliflor Panini casero jamón serrano y queso sin tomate Fruta permitida		
Ensalada sin tomate 18 Sopa de ave con fideos Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Ensalada sin tomate 19 Garbanzos de la huerta sin tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 21 Macarrones ECO salteados con pollo sin tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Ensalada sin tomate 22 Arroz enjambre sin tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida

Actividades did@ctiX
La sostenibilidad en la colmena
"Llega el invierno"
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 4 Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 11 Lentejas ECO campesinas Bón patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con tosta 12 Macarrones ECO toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz, lombarda 13 Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Arroz ECO a la cubana con tomate y huevo frito Yogur artesano	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, olivas 15 Olleta de alubias pintas estofadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 18 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, maíz 21 Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Lomo al ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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