



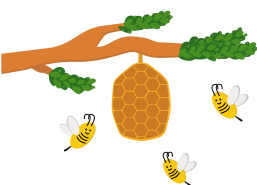
## Menú Enero

**Tosta de hummus polinizado**

**Espirales pecoreos**  
(al pesto rojo de albahaca)

**Guiso de apicultor con miel silvestre**  
(de pavo al horno con hierbas aromáticas)

**Postre de la colmena** (lácteo)



Vamos a conocer la importancia de la polinización y **el lugar de las abejas en el planeta BIODIVERSIDAD**





## Menú Gener

**Llesca d'hummus pol·linitzat**

**Espirals pecoreos**  
(al pesto roig d'alfàbega)

**Guisat d'apicultor amb mel silvestre**  
(de titot al forn amb herbes aromàtiques)

**Postres de la colmena (lacti)**



Coneixerem la importància de la pol·linització i **el lloc de les abelles en el planeta BIODIVERSITAT**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo	4 Festivo	5 Festivo
08 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz <b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso <b>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</b> bocaditos vegetales al horno Fruta en conserva CENA: Crema de brócoli y revuelto de champiñón. Fruta	09 Hummus de garbanzos con tosta <b>Paella campesina con arroz ECO</b> con verduras <b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b> al horno Fruta CENA: Sopa juliana y pollo en salsa tzatziki. Fruta	10 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco al horno. Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas <b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b> <b>Muslo de pollo en salsa de ciruelas</b> al horno Fruta CENA: Hummus con tosta y rustidera de pescado blanco. Fruta	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta CENA: Ensalada caprese y cazuela de ternera. Fruta
15 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>Sopa de picadillo con fideos ECO</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa</b> al horno Fruta CENA: Crema de boniato y pescado blanco al eneldo. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta CENA: Wok de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta	17 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta CENA: Sopa de ave y pavo a la sal. Fruta	18 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza casera IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Brócoli paraíso y alitas de pollo al limón. Fruta	19 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz ECO del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur CENA: Tomate a la provenzal y tortilla española. Fruta
22 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>Crema de verduras campesines</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Longanizas en salsa de cebolla</b> carne de cerdo al horno Fruta CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta	23 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza a la vizcaina con guisantes</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y estofado de pollo. Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta CENA: Sopa minestrone y sepia al ajillo. Fruta	25 Tosta de hummus polinizado <b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Guiso de apicultor con miel silvestre</b> de pavo al horno con hierbas aromáticas <b>Postre de la colmena</b> lácteo CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias pintas</b> con hortalizas <b>Abadejo rebozado casero</b> Fruta CENA: Tumbet mallorquín y huevo gratinado. Fruta
29 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco a las hierbas provenzales. Fruta	30 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b> con tomate, puerro, calabacín y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta CENA: Ratatouille asado y pescado blanco a la naranja. Fruta	31 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y queso <b>Arroz ECO a la cubana con huevo frito</b> con tomate Yogur artesano CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta	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.	

## Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

## Sabías que...

El día 26 de Enero se servirá PAN DE DE CHAPATA.

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

Tras los excesos del periodo vacacional, no podemos olvidar que una alimentación equilibrada junto con actividad física moderada debe ser la base de un estilo de vida saludable.

- 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
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
08 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsca <b>MACARRONS ECO pomodoro</b> amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge <b>Mossets d'HEURA al forn amb creïlles</b> mossets vegetals al forn Fruita en conserva <i>SOPAR: Crema de bròcoli i regirat de xampinyó. Fruita</i>	09 Hummus de cigrons amb llesca <b>Paella campesina amb arròs ECO</b> amb verdures <b>Filet de lluç a la llima amb dacsca saltat</b> al forn Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i pollastre en salsa tzatziki. Fruita</i>	10 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla</b> Fruita <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc al forn. Fruita</i>	11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives <b>Crema de creïlla i porro amb cruixent de pa</b> <b>Cuixa de pollastre amb salsa de prunes</b> al forn Fruita <i>SOPAR: Hummus amb llesca de pa i rustidera de peix blanc. Fruita</i>	12 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca <b>Cigrons camperols</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre <b>Fillete d'abadejo a la gallega</b> al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro Fruita <i>SOPAR: Ensalada caprese i cassola de vedella. Fruita</i>
15 Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria <b>Sopa de picada amb fideus ECO</b> d'au i porc amb ou <b>Llom saxònia en salsa</b> al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de moniato i peix blanc a l'anet. Fruita</i>	16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, dacsca <b>Olleta de fesols estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pimentó <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita <i>SOPAR: Wok de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i>	17 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge <b>Filet d' abadejo en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i titot a la sal. Fruita</i>	18 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca <b>Crema de llegums</b> con verdures <b>Pizza casera IRCO</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita <i>SOPAR: Bròcoli paradís i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i>	19 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives <b>Arròs ECO del senyoret</b> amb peix i marisc logurt <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i truita espanyola. Fruita</i>
22 Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria <b>Crema de verdures camperes</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta <b>Llonganisses en salsa de ceba</b> carn de porc al forn Fruita <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</i>	23 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>Arròs ECO amb floricol i ajetes</b> <b>Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita <i>SOPAR: Bullit valencià i estofat de pollastre. Fruita</i>	24 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca amb vinagreta de maduixa <b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Truita de formatge</b> Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i sépia amb allada. Fruita</i>	25 Llesca d'hummus pol·linitzat <b>MACARRONES ECO al pesto d'alfabega</b> amb tomaca <b>Guisat d'apicultor amb mel silvestre</b> de titot al forn amb herbes aromàtiques <b>Postres del rus</b> lacti <i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella guisada. Fruita</i>	26 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives <b>Cassoulet de fesols pintes</b> amb hortalisses <b>Abadejo arrebossat casolà</b> Fruita <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ou gratinat. Fruita</i>
29 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsca <b>Estofat de lletilles amb moniato de temporada</b> amb porro i espinacs <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a les herbes provençals. Fruita</i>	30 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre <b>Espaguetis ECO saltats amb hortalisses</b> amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria <b>Truita francesa</b> Fruita <i>SOPAR: Ratatouille rostit i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	31 <b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, tonyina i formatge <b>Arròs ECO a la cubana amb ou fregit</b> amb tomaca logurt artesà <i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>	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·licitar 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.	

## Activitats did@ctiX

Les abelles en el món

“Com convivim”

30 gener  
Dia de la Pau

Sabies que...

El dia 26 de Gener es servirà PA DE XAPATA

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

Després dels excessos del període de vacances, no podem oblidar que una alimentació equilibrada juntament amb activitat física moderada ha de ser la base d'un estil de vida saludable.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggeriment 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
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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
1	2	3	4	5
Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso <b>Bocaditos de heura con patatas</b> Fruta en conserva	Hummus con tosta <b>Paella campesina con arroz ECO</b> con verduras <b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas <b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b> <b>Muslo de pollo en salsa de ciruelas</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Filete de abadejo a la gallega</b> al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta
8	9	10	11	12
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>Sopa de ave con fideos ECO</b> <b>Pollo en salsa</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria <b>Oleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimienta <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta	15 <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz ECO del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur
15	16	17	18	19
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>Crema de verduras campesines</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Longanizas de ave en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b> Postre especial	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> Fruta
22	23	24	25	26
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b> con tomate, puerro, calabacín y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta	29 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, queso y olivas <b>Arroz ECO a la cubana</b> con tomate frito y huevo Yogur artesano	30 <b>Arroz ECO a la cubana</b> con tomate frito y huevo Yogur artesano	31 <b>Arroz ECO a la cubana</b> con tomate frito y huevo Yogur artesano
29	30	31		

**Actividades did@ctiX**

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

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	2	3	4	5
Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Hummus con pan de barra	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz
<b>MACARRONES ECO pomodoro</b>	<b>Paella campesina con arroz ECO</b>	<b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b>	<b>Crema de patata y puerro</b>	<b>Garbanzos camperos</b>
con tomate, zanahoria, cebolla y orégano	con verduras	con hortalizas		con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
<b>Bocaditos de heura con patatas</b>	<b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b>	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Menestra de verduras con arroz salteado</b>	<b>Filete de abadejo a la gallega</b>
Fruta en conserva	al horno Fruta	Fruta	Fruta	al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	
<b>Sopa juliana con fideos ECO</b>	<b>Olleta de alubias estofadas</b>	<b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes</b>	<b>Crema de legumbres</b>	<b>Ensalada mediterránea</b>
sopa de verduras	con zanahoria, calabacín y pimienta	con salsa de tomate	con verduras	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
<b>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla</b>	<b>Filete de abadejo en salsa verde</b>	<b>Pizza vegetal</b>	<b>Arroz ECO del senyoret</b>
al horno Fruta	Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	con salsa de tomate Fruta	con pescado y marisco Gelatina de sabores
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa	Hummus con pan de barra	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas
<b>Crema de verduras campesines</b>	<b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b>	<b>Potaje de garbanzos</b>	<b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>
con patata, puerro, zanahoria y calabacín		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con tomate	
<b>Tortilla francesa</b>	<b>Menestra de verduras</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Alpro de chocolate	Fruta
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino			
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b>	<b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b>	<b>Ensalada completa</b>		
con puerro y espinacas	con tomate, puerro, calabacín y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas		
<b>Patatas al ajillo</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Arroz ECO a la cubana</b>		
Fruta	Fruta	con tomate frito y huevo Gelatina de sabores		

**Actividades did@ctiX**

**Las abejas en el mundo**

**"Cómo convivimos"**

**30 enero**  
**Día de la Paz**

**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	2	3	4	5
8	9	10	11	12
<b>Pasta hervida</b>  <b>Muslo de pollo asado</b>  Yogur natural	<b>Arroz hervido</b>  <b>Filete de merluza al limón</b>  al horno Yogur natural	<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	<b>Crema de patata</b>  <b>Muslo de pollo rustido</b>  Yogur natural	<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Filete de abadejo a la plancha</b>  Yogur natural
15	16	17	18	19
<b>Sopa de ave con fideos ECO</b>  <b>Jamón york y queso</b>  Yogur natural	<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	<b>Pasta hervida</b>  <b>Filete de abadejo al horno</b>  Yogur natural	<b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo asado</b>  Yogur natural	<b>Arroz blanco al horno</b>  <b>Jamón york y queso</b>  Yogur natural
22	23	24	25	26
<b>Crema de patata</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Yogur natural	<b>Arroz hervido</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	<b>Pasta hervida</b>  <b>Pavo guisado</b>  Yogur natural	<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Filete de abadejo al caldo corto</b>  Yogur natural
29	30	31		
<b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)  <b>Pechuga de pollo en su jugo</b>  Yogur natural	<b>Pasta hervida</b>  <b>Tortilla francesa</b>  Yogur natural	<b>Pasta hervida</b>  <b>Jamón york y queso</b>  Yogur natural		

**Actividades did@ctiX**

**Las abejas en el mundo**

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

**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	2	3	4	5
Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz
<b>MACARRONES ECO pomodoro</b>	<b>Paella campesina con arroz ECO</b>	<b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b>	<b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b>	<b>Garbanzos camperos</b>
con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso	con verduras	con hortalizas		con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
<b>Bocaditos de heura con patatas</b>	<b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b>	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Menestra de verduras con arroz salteado</b>	<b>Filete de abadejo a la gallega</b>
Fruta en conserva	al horno Fruta	Fruta	Fruta	al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	
<b>Sopa juliana con fideos ECO</b>	<b>Olleta de alubias estofadas</b>	<b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes</b>	<b>Crema de legumbres</b>	<b>Ensalada mediterránea</b>
sopa de verduras	con zanahoria, calabacín y pimienta	con salsa de tomate	con verduras	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
<b>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla</b>	<b>Filete de abadejo en salsa verde</b>	<b>Pizza vegetal</b>	<b>Arroz ECO del senyoret</b>
al horno Fruta	Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	con salsa de tomate y queso Fruta	con pescado y marisco Yogur
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas
<b>Crema de verduras campesines</b>	<b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b>	<b>Potaje de garbanzos</b>	<b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>
con patata, puerro, zanahoria y calabacín		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con tomate	
<b>Hamburguesa falafel al horno</b>	<b>Tortilla de queso</b>	<b>Tortilla de queso</b>	<b>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Postre especial	Fruta
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino			
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b>	<b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b>	<b>Ensalada completa</b>		
con puerro y espinacas	con tomate, puerro, calabacín y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, queso y olivas		
<b>Patatas al ajillo</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Arroz ECO a la cubana</b>		
Fruta	Fruta	con tomate frito y huevo Yogur artesano		

**Actividades did@ctiX**

**Las abejas en el mundo**

**“Cómo convivimos”**

**30 enero**  
**Día de la Paz**

**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	2	3	4	5
Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz
<b>MACARRONES ECO pomodoro</b>	<b>Paella campesina con arroz ECO</b>	<b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b>	<b>Crema de patata y puerro</b>	<b>Garbanzos camperos</b>
con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso	con verduras	con hortalizas		con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
<b>Bocaditos de heura con patatas</b>	<b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Muslo de pollo rustido</b>	<b>Filete de abadejo a la plancha</b>
Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	
<b>Sopa de ave con fideos ECO</b>	<b>Olleta de alubias estofadas</b>	<b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b>	<b>Crema de legumbres</b>	<b>Ensalada mediterránea</b>
	con zanahoria, calabacín y pimienta	con salsa de tomate	con verduras	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
<b>Lomo asado</b>	<b>Tortilla de cebolla</b>	<b>Filete de abadejo en salsa verde</b>	<b>Pizza vegetal</b>	<b>Arroz ECO del senyoret</b>
Fruta	SIN PATATA Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	con tomate y queso Fruta	con pescado y marisco Yogur desnatado
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, remolacha, pepino, maíz	Hummus con tosta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas
<b>Crema de verduras campesines</b>	<b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b>	<b>Potaje de garbanzos</b>	<b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>
con patata, puerro, zanahoria y calabacín		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con tomate	
<b>Pechuga de pollo en salsa de cebolla</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas</b>	<b>Filete de abadejo al caldo corto</b>
al horno Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino			
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b>	<b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b>	<b>Ensalada completa</b>		
con puerro y espinacas	con tomate, puerro, calabacín y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, queso y olivas		
<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Arroz ECO a la cubana</b>		
Fruta	Fruta	con tomate frito y huevo Yogur desnatado		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>8</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> sin tomate <b>Bocaditos de heura con patatas</b> Fruta permitida	Humus con pan de barra <b>9</b> <b>Paella campesina con arroz ECO</b> sin tomate <b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b> <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> sin tomate <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b> <b>Crema de patata y puerro</b>  <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b>  <b>Garbanzos camperos</b> sin tomate <b>Filete de abadejo a la plancha</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b> <b>Sopa de ave con fideos ECO</b>  <b>Lomo al horno</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> sin tomate <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>17</b> <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> sin tomate <b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>18</b> <b>Crema de legumbres</b> sin tomate <b>Panini casero con jamón serrano</b> sin tomate Fruta permitida	<b>19</b> <b>Ensalada mediterránea</b> sin tomate <b>Arroz ECO del senyoret</b> sin tomate Yogur
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria <b>22</b> <b>Crema de verduras campesines</b> Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Longanizas en salsa de cebolla</b> carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino <b>23</b> <b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b> sin tomate <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>24</b> <b>Potaje de garbanzos</b> sin tomate <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Humus con pan de barra <b>25</b> <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> sin tomate <b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b> Alpro de chocolate	Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b> <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> sin tomate <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> sin tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>30</b> <b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b> sin tomate <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	<b>31</b> <b>Ensalada completa</b> sin tomate <b>Arroz ECO con hortalizas y huevo</b> sin tomate Yogur artesano		

**Actividades did@ctiX**

**Las abejas en el mundo**

“Cómo convivimos”

**30 enero**  
**Día de la Paz**

**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	2	3	4	5
Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Hummus con pan de barra	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz
<b>MACARRONES ECO pomodoro</b>	<b>Paella campesina con arroz ECO</b>	<b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b>	<b>Crema de patata y puerro</b>	<b>Garbanzos camperos</b>
con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso	con verduras	con hortalizas		con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
<b>Bocaditos de heura con patatas</b>	<b>Pechuga de pollo al limón con maíz salteado</b>	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Muslo de pollo a la cazadora</b>	<b>Filete de abadejo a la gallega</b>
Fruta en conserva	al horno Fruta	Fruta	al horno con salsa de hortalizas Fruta	al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, maíz, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	
<b>Sopa de ave con fideos ECO</b>	<b>Olleta de alubias estofadas</b>	<b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b>	<b>Crema de legumbres</b>	<b>Ensalada mediterránea</b>
	con zanahoria, calabacín y pimiento	con salsa de tomate y queso	con verduras	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
<b>Lomo al horno en salsa de hortalizas</b>	<b>Tortilla de patata y cebolla</b>	<b>Filete de abadejo en salsa verde</b>	<b>Panini casero con jamón serrano</b>	<b>Arroz ECO con setas</b>
Fruta	Fruta	al horno con ajo y perejil Fruta	con salsa de tomate y queso Fruta	Yogur
Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa	Hummus con pan de barra	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas
<b>Crema de verduras campesines</b>	<b>Arroz ECO con coliflor y ajetes</b>	<b>Potaje de garbanzos</b>	<b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b>	<b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>
con patata, puerro, zanahoria y calabacín		con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	con tomate	
<b>Longanizas en salsa de cebolla</b>	<b>Tortilla de queso</b>	<b>Tortilla de queso</b>	<b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b>	<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>
carne de cerdo al horno Fruta	Fruta	Fruta	Postre especial	con harina de maíz Fruta
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino			
<b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b>	<b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b>	<b>Ensalada completa</b>		
con puerro y espinacas	con tomate, puerro, calabacín y zanahoria	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, queso y olivas		
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Arroz ECO a la cubana</b>		
con harina de maíz Fruta	Fruta	con tomate frito y huevo Yogur artesano		

**Actividades did@ctiX**

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

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.