



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

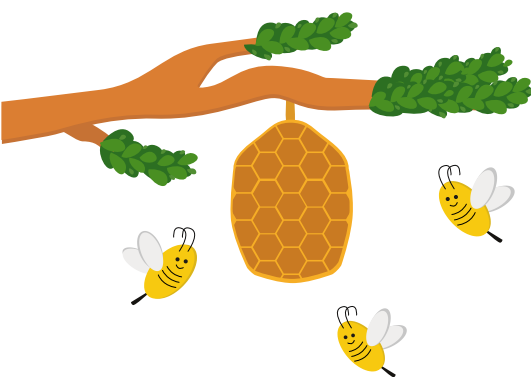
Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

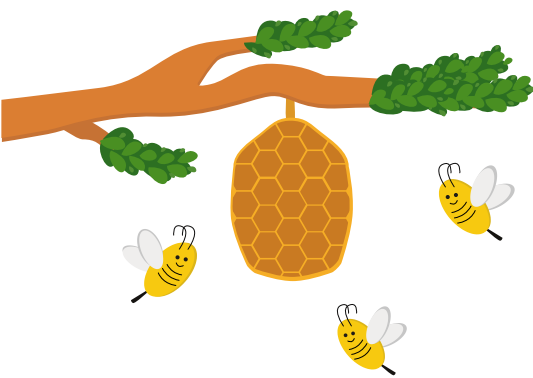
Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues **particularitats**





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, rabanitos, olivas, zanahoria 01</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 02</p> <p>Fideos ECO a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 05</p> <p>Sopa cubierta con fideo ECO de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, pepino 06</p> <p>Arroz ECO viudo con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 07</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 08</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 09</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15</p> <p>Cassoulet de alubias pintas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz ECO a banda con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22</p> <p>Realera de verduras arroz ECO con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno</p> <p>Nido de vainilla Flan sabor vainilla</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentiere con patata y puerro</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27</p> <p>Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y queso</p> <p>Arroz ECO a la cubana con huevo frito con tomate</p> <p>Yogur artesano</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta</p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

El 23 de Febrero se servirá PAN INTEGRAL

FEBRERO 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 ECOLOGICAS procedentes de la Unión de

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

- 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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	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
<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, olives 05</p> <p>Sopa coberta amb fideus ECO d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la jardineria carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 06</p> <p>Arròs ECO viuud amb verdures</p> <p>Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa d' hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria 07</p> <p>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa 08</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Filet de lluç amb colinosa al forn amb salsa de floricol, oli i all</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonia rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives 09</p> <p>Estofat de lletilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre a la portuguesa amb safanòria, ceba, all</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives 12</p> <p>Crema de floricol amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa 13</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives 14</p> <p>Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Aladrocs en tempura casolana</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives 15</p> <p>Cassoulet de fesols pintes amb hortalisses</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sèpia en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives 16</p> <p>Amanida mixta amb tonyina</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs ECO a banda amb lluç i marisc</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives 19</p> <p>Cassola de lleties hortelanes amb hortalisses</p> <p>Mossets d'HEURA al forn amb creïlles mossets vegetals al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa 20</p> <p>Crema de verdures camperestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 21</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Filet de lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria 22</p> <p>Realera de verdures arròs ECO amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre a la mel d' ABJota al forn</p> <p>Niu de vainilla Flam sabor vainilla</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 23</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives 26</p> <p>Crema parmentiere amb creïlla i porro</p> <p>Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre 27</p> <p>Espaguetis ECO bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa 28</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, tonyina i formatge</p> <p>Arròs ECO a la cubana amb ou fregit amb tomaca</p> <p>logurt artesà</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</p>	



Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

“Et vull com eres”

14 febrer

Sabies que...

El 23 de Febrer es servirà PA INTEGRAL

FEBRER 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 procedentes de la Unión de

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

Menú 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, rabanitos, olivas, zanahoria 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos ECO	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 6 Arroz ECO viudo con verduras	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Albóndigas de ave a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Tortilla de patata Fruta	Filete de merluza con colinesa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 14 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15 Cassoulet de alubias pintas Bon hortalizas	16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas
Solomillo de pollo empanado Fruta	Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Boquerón en tempura casera Fruta	Tortilla francesa Fruta	Arroz ECO a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22 Arroz ECO con verduras	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Bocaditos de heura con patatas Fruta	Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27 Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, queso y olivas	
Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza rebozada casera Fruta	Arroz ECO a la cubana con huevo frito y salsa de tomate Yogur artesano	

Actividades did@ctiX
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
14 febrero

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, rabanitos, olivas, zanahoria 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos ECO sopa de verduras Tortilla francesa con verduras al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 6 Arroz ECO viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Pescado blanco al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Patatas al ajillo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 14 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15 Cassoulet de alubias pintas Bon hortalizas Tortilla francesa Fruta	16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas Arroz ECO a banda con merluza y marisco Gelatina de sabores
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bocaditos de heura con patatas con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de verduras y tomate Fruta	Hummus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22 Arroz ECO con verduras Quinoa salteada con hortalizas Alpro de vainilla	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Piso asado con arroz Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Guiso de hortalizas y guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	29 Ensalada completa SIN QUESO Arroz ECO a la cubana con huevo frito y salsa de tomate Gelatina de sabores	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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.



Actividades did@ctiX
 ¿Sabías que las abejas...?
 "Te quiero como eres"
 14 febrero

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 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Muslo de pollo al horno Yogur natural	2 Pasta hervida Filete de merluza a la plancha Yogur natural
5 Sopa de ave con fideos ECO Jamón york y queso Yogur natural	6 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto Yogur natural	7 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Yogur natural	8 Pasta hervida Filete de merluza al limón Yogur natural	9 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Muslo de pollo rustido Yogur natural
12 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	13 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Jamón york y queso Yogur natural	14 Pasta hervida Filete de abadejo al horno Yogur natural	15 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Yogur natural	16 Arroz blanco al horno Jamón york y queso Yogur natural
19 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Filete de abadejo al caldo corto Yogur natural	20 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	21 Pasta hervida Filete de merluza al horno Yogur natural	22 Arroz hervido Alitas de pollo rustidas Yogur natural	23 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Yogur natural
26 Crema de zanahoria Jamón york y queso Yogur natural	27 Pechuga de pollo en su jugo Pavo guisado Yogur natural	28 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Filete de merluza a la plancha Yogur natural	29 Pasta hervida Arroz blanco al horno Yogur natural	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos ECO sopa de verduras Tortilla francesa con verduras al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 6 Arroz ECO viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa FALAFEL al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 14 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15 Cassoulet de alubias pintas Bon hortalizas Tortilla francesa Fruta	16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas Arroz ECO a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	Humus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22 Arroz ECO con verduras Quinoa salteada con hortalizas Flan de vainilla	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Guiso de hortalizas y guisantes al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera Fruta	29 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, queso y olivas Arroz ECO a la cubana con huevo frito y salsa de tomate Yogur artesano	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, rabanitos, olivas, zanahoria 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos ECO Filete de lomo asado Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 6 Arroz ECO viudo con verduras Filete de abadejo al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza al limón Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo rustido Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 14 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15 Cassoulet de alubias pintas Bon hortalizas Tortilla francesa Fruta	16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas Arroz ECO a banda con merluza y marisco Yogur desnatado
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bocaditos de heura con patatas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Humus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22 Arroz ECO con verduras Alitas de pollo rustidas Yogur desnatado	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de calabacín SIN PATATA Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Filete de lomo con pisto asado al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27 Espaguetis salteados con pollo con tomate Gulash de pavo al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la plancha Fruta	29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, queso y olivas Arroz con salsa de tomate y huevo cocido Yogur desnatado	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Ensalada sin tomate 1 Garbanzos de la huerta sin tomate Lomo a las hierbas provenzales sin tomate Fruta permitida	Ensalada sin tomate 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras sin tomate Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Ensalada sin tomate 5 Sopa de ave con fideos ECO	Ensalada sin tomate 6 Arroz ECO viudo sin tomate	Ensalada sin tomate 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada sin tomate	Ensalada sin tomate 8 MACARRONES ECO salteados con aceitunas y orégano sin tomate	Ensalada sin tomate 9 Estofado de lentejas campesinas sin tomate
Albóndigas guisadas sin tomate Fruta permitida	Filete de abadejo al caldo corto Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida	Muslo de pollo rustido sin tomate Fruta permitida
Ensalada sin tomate 12 Crema de coliflor con queso	Ensalada sin tomate 13 Guiso de garbanzos con verduras sin tomate	Ensalada sin tomate 14 Macarrones ECO a la provenza sin tomate	Ensalada sin tomate 15 Cassoulet de alubias pintas sin tomate	Ensalada mixta con atún sin tomate
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla francesa Fruta permitida	Arroz ECO a banda sin tomate Yogur
Ensalada sin tomate 19 Cazuela de lentejas hortelana sin tomate	Ensalada sin tomate 20 Crema de verduras campestres sin tomate	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana sin tomate	Ensalada sin tomate 22 Arroz ECO con verduras sin tomate	Ensalada sin tomate 23 Potaje de garbanzos sin tomate
Bocaditos de heura con patatas con harina de maíz Fruta permitida	Panini casero de jamón serrano y queso sin tomate Fruta permitida	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Alitas de pollo a la miel Yogur	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Ensalada sin tomate 26 Crema parmentier	Ensalada sin tomate 27 Espaguetis salteados con pollo sin tomate	Ensalada sin tomate 28 LENTEJAS ECO a la jardinera sin tomate	Ensalada completa sin tomate	
Longanizas al horno sin tomate Fruta permitida	Gulash de pavo sin tomate Fruta permitida	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Arroz salteado con hortalizas y huevo frito sin tomate Yogur artesano	

Actividades did@ctiX
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 2 Fideos ECO a la cazuela con verduras Muslo de pollo al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos ECO Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 6 Arroz ECO viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de lomo colinesa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas 14 Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Rollitos de queso con guarnición de patatas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas 15 Cassoulet de alubias pintas con hortalizas Tortilla francesa Fruta	16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro y olivas Arroz ECO con setas Yogur
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bocaditos de heura con patatas con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Humus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Lomo al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria 22 Arroz ECO con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino 27 Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	29 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, queso y olivas Arroz ECO a la cubana con huevo frito y salsa de tomate Yogur artesano	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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.