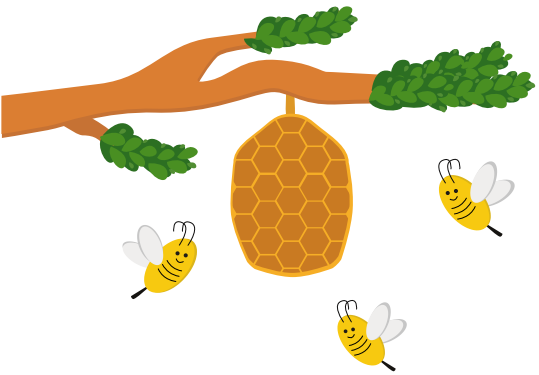
Menú Marzo

Ensalada apícola
(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema zanganera
(de zanahoria y naranja)

Croquetas de cocido

Barry Mousse de vainilla



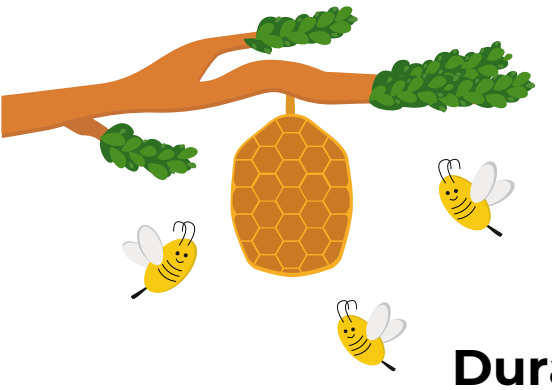
Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina,** si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora

Menú Març

Amanida apícola
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsa)
Crema borinota
(de safanòria i taronja)

Croquetes de putxero

Barry Mousse de vainilla



Durant la hibernació les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna,
si l'abella regna mor, a través de la gelea reial, alimenten a una nova abella regna per a ser successora

menú Marzo 2024

CEIP LOPE DE VEGA NULES

Menu autonoma

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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.				01 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta *CENA: Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta*
04 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con FIDEOS ECO** de ave y cerdo con huevo **Albóndigas en salsa de manzana con guisantes** carne de cerdo al horno Fruta *CENA: Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta*	05 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor **Filete de abadejo al horno con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta *CENA: Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta*	06 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta *CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta*	07 Hummus de garbanzos con tosta **Crema de calabacín con queso** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno Fruta *CENA: Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta*	08 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Macarrones ECO con verduras al curry** **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta *CENA: Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta*
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Lentejas con sofrito de verduras** **Lomo en salsa** al horno con salsa de cebolla Fruta *CENA: Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta*	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Pizza casera IRCO** con fiambre de york, tomate y queso Fruta *CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta*	13 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz Fruta *CENA: Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta*	14 . **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana con arroz ECO** con pollo, judía verde y garrofón Yogur artesano *CENA: Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta*	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta *CENA: Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta*
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa mixta con pisto** al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta *CENA: Sopa minestrone y pescado blanco guisado. Fruta*	19 **Festivo**	20 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **MACARRONES ECO italiana** con tomate y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta *CENA: Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta*	21 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz **Potaje de garbanzos con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla de patata** Fruta *CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta*	22 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al ajoarriero** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta*
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de picadillo con fideos** de ave y cerdo con huevo **Alitas de pollo rustidas con patata asada** Fruta *CENA: Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta*	26 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maíz **Arroz ECO con verduras y aceite al limón** **Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta *CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta*	27 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Crema zanganera** de zanahoria y naranja **Croquetas de cocido** con carne de ave, cerdo y bechamel Barry Mousse de vainilla *CENA: Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta*	28 **Festivo**	29 **Festivo**

irco
alimentar cuidando

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

El 23 de Marzo se servirá PAN DE ESPELTA

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

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

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g

Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
88g	19.4g	29.4g	2.4g

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

menú Març 2024

CEIP LOPE DE VEGA NULES

Menu autonoma

irco alimentar cuidant

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú 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.				01 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives **Olleta de fesols estofats** amb safanòria, carabasseta i pimentó **Truita de ceba** Fruita *SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita*
04 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives **Sopa d'au amb FIDEUS ECO** d'au i porc amb ou **Mandonguilles en salsa de poma amb pésols** carne de cerdo al horno Fruita *SOPAR: Zarangollo de carabasseta i pernilets de pollastre rostits. Fruita*	05 Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria **Paella de verdures amb arròs ECO** amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol **Filet d' abadejo al forn amb colinesa** amb salsa de floricol, oli i all Fruita *SOPAR: Crema d'espinacs i magre en salsa. Fruita*	06 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors** amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre **Truita francesa** Fruita *SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita*	07 Hummus de cigrons amb llesca **Crema de carabasseta amb formatge** **Cuixa de pollastre a les herbes provençals** al forn Fruita *SOPAR: Sopa juliana i sépia amb allada. Fruita*	08 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre **Macarrons ECO amb verdures al curri** **Filet de lluç en salsa verda** al forn amb all i julivert Fruita *SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita*
11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives **Llentilles amb sofregit de verdures** **Llom amb salsa** al forn amb salsa de ceba Fruita *SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita*	12 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Pizza casera IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita *SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita*	13 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre **Fesols a la jardinera** amb hortalisses **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa Fruita *SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita*	14 . **Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana amb arròs ECO** amb pollastre, bajoca i garrofó Iogurt artesà *SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita*	15 Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, olives **Macarrons ECO a la siciliana** amb olives negres, albergínia i hortalisses **Truita de carabasseta** Fruita *SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especiat. Fruita*
18 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives **Vichysoisse cremosa** crema de creïlla i porro **Hamburguesa mixta amb samfaina** al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita *SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc guisat. Fruita*	19 **Festiu**	20 Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria **MACARRONS ECO italiana** amb tomaca i formatge **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Braves de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita*	21 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **Potatge de cigrons amb verdures** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita*	22 Lletuga, tomaca, ceba, olives, cogombre **Arròs ECO amb salsa de tomaca** **Filet d' abadejo a l'ajoarriero** al forn amb salsa d' hortalisses Fruita *SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita*
25 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, olives **Sopa de picada amb fideus** d'au i porc amb ou **Aletes de pollastre rostides amb creïlla torrada** Fruita *SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita*	26 Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, dacsa **Arròs ECO amb verdures i oli a la llima** **Filet de lluç a la riojana amb pèsols** amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita *SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita*	27 Lletuga, tomaca, ravenets, olives, safanòria **Crema borinota** de safanòria i taronja **Croquetes de putxero** amb carn d'au, porc i baixamel Barry Mousse de vainilla *SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llima. Fruita*	28 **Festiu**	29 **Festiu**

Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

El 23 de Març es servirà PA D'ESPELTA

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

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

Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g

Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
88g	19.4g	29.4g	2.4g

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

menú

MENÚ NO CERDO

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos ECO** **Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes** al horno Fruta	5 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacin y coliflor **Filete de abadejo con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	6 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta	7 Hummus con tosta **Crema de calabacín con queso** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno Fruta	8 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Macarrones ECO con verduras al curry** **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Lentejas con sofrito de verduras** **Pechuga de pollo en salsa** Al horno Fruta	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Pizza de verduras** con tomate y queso Fruta	13 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Filete de merluza rebozada casera** Fruta	14 **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana con arroz ECO** con pollo, judía verde y garrofón Yogur	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa de ave con pisto** al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta	19	20 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **MACARRONES ECO estilo italiana** con tomate y queso **Solomillo de pollo empanado** Fruta	21 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Potaje de garbanzos** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla de patata** Fruta	22 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al ajoarriero** al horno con salsa de hortalizas Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos** **Alitas de pollo rustido con patata asada** Fruta	26 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** **Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	27 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Crema de zanahoria y naranja** **Pechuga de pollo rebozada casera** Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEÍNA LECHE DE VACA-MENÚ NO CARNE

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa juliana con fideos ECO** sopa de verduras **Pescado blanco al caldo corto** Fruta	5 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacin y coliflor **Filete de abadejo con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	6 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta	7 Hummus con tosta **Crema de calabacín** **Menestra de verduras con arroz** Fruta	8 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Macarrones ECO salteados con hortalizas** **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Lentejas con sofrito de verduras** **Huevo cocido con pisto** Fruta	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Panini casero de verduras y tomate** Fruta	13 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Filete de merluza rebozada casera** Fruta	14 **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz ECO con setas** Gelatina de sabores	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Tortilla francesa** Fruta	19	20 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **MACARRONES ECO estilo italiana** con tomate **Pescado blanco rebozado casero** con harina de maíz Fruta	21 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Potaje de garbanzos** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla de patata** Fruta	22 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al ajoarriero** al horno con salsa de hortalizas Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa minestrone con fideos** sopa de verduras **Tortilla campera** Fruta	26 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** **Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	27 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Crema de zanahoria y naranja** **Pescado blanco rebozado casero** con harina de maíz Alpro de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú DIETA BLANDA

MARZO 2024

irco alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 **Hervido valenciano** con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) **Tortilla francesa** Yogur natural
4 **Sopa de ave con estrellitas** **Jamón york y queso** Yogur natural	5 **Arroz hervido** **Filete de abadejo al limón** Yogur natural	6 **Patata y zanahoria hervida** **Tortilla francesa** Yogur natural	7 **Crema de patata** **Muslo de pollo asado** Yogur natural	8 **Pasta hervida** **Filete de merluza al vapor** Yogur natural
11 **Patata y zanahoria hervida** **Pechuga de pollo al horno** Yogur natural	12 **Crema de zanahoria** **Jamón york y queso** Yogur natural	13 **Hervido valenciano** con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) **Filete de merluza a la plancha** Yogur natural	14 **Arroz blanco al horno** **Jamón york** Yogur natural	15 **Pasta hervida** **Tortilla francesa** Yogur natural
18 **Crema de patata** **Pechuga de pollo a la plancha** Yogur natural	19	20 **Pasta hervida** **Pechuga de pollo a la plancha** Yogur natural	21 **Hervido valenciano** con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) **Tortilla francesa** Yogur natural	22 **Arroz hervido** **Filete de abadejo al caldo corto** Yogur natural
25 **Sopa de ave con fideos** **Alitas de pollo rustido** Yogur natural	26 **Arroz blanco al horno** **Filete de merluza al vapor** Yogur natural	27 **Crema de zanahoria** **Pechuga de pollo en su jugo** Yogur natural		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú

MENÚ NO CARNE

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **1** **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **4** **Sopa juliana con fideos ECO** sopa de verduras **Hamburguesa falafel con guisantes** Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **5** **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacin y coliflor **Filete de abadejo con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **6** **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta	Hummus con tosta **7** **Crema de calabacín con queso** **Menestra de verduras con arroz** Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **8** **Macarrones ECO con verduras al curry** **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **11** **Lentejas con sofrito de verduras** **Huevo cocido con pisto** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **12** **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Pizza vegetal** con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **13** **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Filete de merluza rebozada casera** Fruta	**14** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz ECO con setas** Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **15** **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **18** **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa falafel con pisto** Fruta	**19**	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **20** **MACARRONES ECO estilo italiana** con tomate y queso **Rollito de primavera con arroz blanco** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **21** **Potaje de garbanzos** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla de patata** Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **22** **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al ajoarriero** al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **25** **Sopa minestrone con fideos** sopa de verduras **Tortilla campera** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **26** **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** **Filete de merluza a la riojana con guisantes** con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **27** **Crema de zanahoria y naranja** **Pescado blanco rebozado casero** con harina de maíz Alpro de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú

MENÚ RÉGIMEN

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos ECO** **Salteado de magro al horno** Fruta	5 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor **Filete de abadejo al limón** Fruta	6 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta	7 Hummus con tosta **Crema de calabacín** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno Fruta	8 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Macarrones ECO con verduras al curry** **Filete de merluza en salsa verde** al horno con ajo y perejil Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Lentejas con sofrito de verduras** **Lomo al horno** Fruta	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta	13 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Filete de merluza a la plancha** Fruta	14 **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz ECO con pollo** Yogur desnatado	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Lomo al horno con pisto asado** Fruta	19	20 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **MACARRONES ECO estilo italiana** con tomate y queso **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta	21 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Potaje de garbanzos** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla francesa** Fruta	22 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al caldo corto** Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos** **Alitas de pollo rustido con patata asada** Fruta	26 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** **Filete de merluza al vapor** Fruta	27 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Crema de zanahoria y naranja** **Filete de lomo al horno** Yogur desnatado		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-TOMATE-BERENJENA-FRUTAS ESPECÍFICAS

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Ensalada sin tomate **Olleta de alubias estofadas** sin tomate **Tortilla de cebolla** Fruta permitida
4 Ensalada sin tomate **Sopa de ave con fideos ECO** sin tomate **Salteado de magro al horno** sin tomate Fruta permitida	5 Ensalada sin tomate **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacin y coliflor **Filete de abadejo con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida	6 Ensalada sin tomate **Garbanzos campesinos** sin tomate **Tortilla francesa** Fruta permitida	7 Hummus con tosta **Crema de calabacín con queso** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** sin tomate Fruta permitida	8 Ensalada sin tomate **Macarrones ECO salteados con hortalizas** sin tomate **Filete de merluza en salsa verde** sin tomate Fruta permitida
11 Ensalada sin tomate **Lentejas con sofrito de verduras** sin tomate **Lomo al horno en salsa** sin tomate Fruta permitida	12 Ensalada sin tomate **Crema mediterránea** sin tomate **Panini casero de jamón serrano y queso** sin tomate Fruta permitida	13 Ensalada sin tomate **Alubias a la jardinera** sin tomate **Filete de merluza rebozada casera** Fruta permitida	14 **Ensalada completa** sin tomate **Paella Valenciana con arroz ECO** sin tomate Yogur	15 Ensalada sin tomate **Macarrones ECO a la siciliana** sin tomate ni berenjena **Tortilla de calabacín** Fruta permitida
18 Ensalada sin tomate **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa mixta al horno** sin tomate Fruta permitida	19	20 Ensalada sin tomate **MACARRONES ECO estilo italiana** sin tomate **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta permitida	21 Ensalada sin tomate **Potaje de garbanzos** sin tomate **Tortilla de patata** Fruta permitida	22 Ensalada sin tomate **Arroz ECO salteado con hortalizas** sin tomate **Filete de abadejo al ajoarriero** sin tomate Fruta permitida
25 Ensalada sin tomate **Sopa de ave con fideos** **Alitas de pollo rustido con patata asada** Fruta permitida	26 Ensalada sin tomate **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** sin tomate **Filete de merluza a la riojana con guisantes** sin tomate Fruta permitida	27 Ensalada sin tomate **Crema de zanahoria** **Filete de lomo rebozado casero** con harina de maíz Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

MARZO 2024

irco
alimentar cuidando

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas **Olleta de alubias estofadas** con zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla de cebolla** Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos ECO** **Albóndigas en salsa de manzana con guisantes** carne de cerdo al horno Fruta	5 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Paella de verduras con arroz ECO** con zanahoria, champiñón, calabacin y coliflor **Filete de abadejo con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta	6 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Garbanzos campesinos** con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón **Tortilla francesa** Fruta	7 Hummus con tosta **Crema de calabacín con queso** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** al horno Fruta	8 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Macarrones ECO salteados con hortalizas** **Revuelto de huevo con pisto** Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Lentejas con sofrito de verduras** **Lomo al horno en salsa** Fruta	12 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Panini casero de jamón serrano, tomate y queso** Fruta	13 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Alubias a la jardinera** con hortalizas **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	14 **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella Valenciana con arroz ECO** con pollo, judía verde y garrofón Yogur	15 Lechuga, tomate, remolacha, pepino, olivas **Macarrones ECO a la siciliana** con aceitunas negras, berenjena y hortalizas **Tortilla de calabacín** Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Vichysoisse cremosa** crema de patata y puerro **Hamburguesa mixta con pisto** al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta	19	20 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **MACARRONES ECO estilo italiana** con tomate y queso **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	21 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Potaje de garbanzos** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Tortilla de patata** Fruta	22 Lechuga, tomate, cebolla, olivas, pepino **Arroz ECO con salsa de tomate** **Filete de abadejo al ajoarriero** al horno con salsa de hortalizas Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, olivas **Sopa de ave con fideos** **Alitas de pollo rustido con patata asada** Fruta	26 Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, maiz **Arroz ECO con verduras y aceite de limón** **Lomo asado** Fruta	27 Lechuga, tomate, rabanitos, olivas, zanahoria **Crema de zanahoria y naranja** **Filete de lomo rebozado casero** con harina de maíz Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.