



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.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas (06)
Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas
Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel



CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino (13)
Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes
Solomillo de pollo empanado



CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas (20)
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal



CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz (27)
Guisado de lentejas con cuscús
Nuggets de HEURA con salsa tartara casera
nuggets vegetales a base de legumbres



CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz (07)
Sopa de puchero con fideos de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias



CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz (14)
Espaguetis con salsa caruso con jamón cocido, champiñón y leche
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno



CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino (21)
Arroz con salsa de tomate
Rodaja de merluza rebozada



CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta (28)
MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate
Tortilla de patata y boniato



CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas (01)
Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa de ciruelas al horno



CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa (08)
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso

Macarrones con boloñesa vegetal (09)
de soja con tomate y queso
Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas (15)
Fabada vegetal con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa romescu casera al horno



CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz (22)
Crema de calabacín y puerro
Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas (29)
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas



CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz (02)
Olleta de alubias blancas con verduras de temporada
Tortilla francesa con aros de cebolla



CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas (09)
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Caldeirada de rape con patatas y majado de almendras



CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz (16)
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Delicias de calamar



CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta

Ensalada valenciana con atún (23)
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas y huevo duro
Fideua gandiense con merluza y marisco
Naranja con nata



CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz (30)
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo en salsa de pera al horno



CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta (03)
ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso
Filete de merluza al tomillo y romero al horno



CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino (10)
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata



CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

Festivo (17)

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria (24)
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Huevos al horno con ratatouille con tomate y hortalizas



CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas (31)
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura



CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del
proyecto educativo

Leyenda cercana:
“El pequeño Ninot”

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

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

Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- ★ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	
Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia				



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (06)

Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses

Croquetes de brandada de bacallà amb mel

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre (13)

Crema de safanòria i dacsa dolça amb crostons

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (20)

Sopa d'au amb lletres d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa (27)

Guisat de llentilles amb cuscús
Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa (07)

Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre al chimichurri al forn amb mix d'espècies

Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa (14)

Espaguetis amb salsa carús amb pernil cuit, xampinyó i llet

Filet d'abadejo gratinat amb allioli al forn

Fruita

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre (21)

Arròs amb salsa de tomaca

Rodanxa de lluç arrebossat

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca (28)

MACARRONES ECO al pesto d'alfabega amb tomaca

Truita de creïlla i moniato

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i titot al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives (01)

Crema de verdures camperes a l'aroma de menta fresca amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Llom amb salsa de prunes al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn. Fruita

Ensalada amb quinoa i vinagreta de maduixa (08)

amb lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, ou i formatge

Macarrons amb bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge

Fruita i iogurt

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

Lletuga, tomaca, ceba, olives (15)

Favada vegetal amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba

Llom amb salsa romescu casolana al forn

Fruita

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

Lletuga, tomaca, ceba, dacsa (22)

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

Fruita

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives (29)

Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa (02)

Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada

Truita francesa amb anelles de ceba

Fruita

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

Lletuga, tomaca, ceba, olives (09)

Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Caldeirada de rap amb creïlles i picada d'ametlles

Fruita

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa (16)

Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Creïlles fornera i ulls de titot rostides. Fruita

Amanida variada amb tonyina (23)

Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives i ou dur

Fideuà gandiense amb lluç i marisc

Taronja amb nata

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa (30)

Cassoulet de cigrons amb hortalisses
Cuixa de pollastre en salsa de pera al forn

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca (03)

ESPIRALS ECO amb salsa de carabassa i formatge

Filet de lluç a la farigola i romaní al forn

Fruita

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

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre (10)

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

Truita de creïlla

Fruita

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

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria (24)

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

Ous al forn amb ratatouille amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (31)

Arròs caldós amb bledes
Aladroc de les nostres llotjes en tempura

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

Activitats del
projecte educatiuLlegenda Pròxima:
"El xicotet Ninot"
Regió: C. ValencianaValor: Pensament crític
i creativitat

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma,
plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

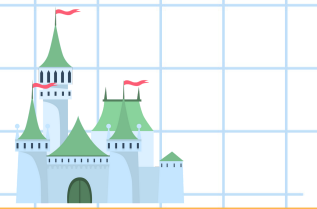
Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- eco 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	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				



Marzo - Menú de los muñecos

-Ensalada fallera

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

-Fideuá farolillo

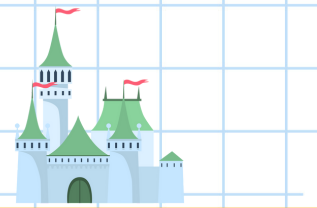
Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

-Naranjas del Ninot

Naranjas con nata



Mientras Hesperia recoge granos de arroz en tierras valencianas, Foody desaparece. Para ayudar a encontrarle usaremos nuestra inteligencia, mente creativa y la ayuda de Conchita Piquer.



Març - Menú dels ninots

-Amanida fallera

(encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou i tonyina)

-Fideuá fanalet

Fideuá gandiense (de peix i marisc)

-Taronges del Ninot

Taronges amb nata



Mentre Hesperia recull grans d'arròs en terres valencianes, Foody desapareix. Per a ajudar a trobar-lo usarem la nostra intel·ligència, ment creativa i l'ajuda de Conchita Piquer.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortelizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al horno en salsa de hortelizas
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8
Ensalada con quinoa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y queso
Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal
de soja con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Cazuela de magro con ajetes
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13
Crema de zanahoria y maíz dulce
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con salsa de tomate
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa de tomate
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Jamón serrano y queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22
Crema de calabacín y puerro
Panini casero con tomate y jamón serrano
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas 23
Ensalada valenciana con atún
Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"
con pescado y marisco
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Muslo de pollo rustido
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27
Guiso de lentejas
con hortelizas
Nuggets de heura
Fruta

Humus de garbanzos con tosta # 28
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con tomate
Pechuga de pollo al limón con patatas
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con salsa de tomate y hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30
Cassoulet de alubias con hortelizas
Muslo de pollo en salsa de pera
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura
con harina de maíz
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo al chimichurri
al horno con mix de especias
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8
Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones con salsa boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9
Arroz con verduras
Caldeirada de rape
con patatas y majado de almendras
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13
Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros
Solomillo de pollo empanado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14
Espaguetis con salsa de pollo
con pollo, champiñón y leche
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Muslo de pollo en salsa romescu casera
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Delicias de calamar
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de atún
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20
Sopa de ave con letras
Hamburguesa de ave al horno con patatas a la provenzal
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21
Arroz con salsa de tomate
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22
Crema de calabacín y puerro
Pizza de atún casera de masa madre
con atún, tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23
Ensalada valenciana con atún
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Naranja con nata montada

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Huevos al horno con ratatouille
con salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27
Guiso de lentejas
con hortalizas
Nuggets de heura con salsa tártara casera
Fruta

Humus de garbanzos con tosta #
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla de patata y boniato
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo en salsa de pera
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- 3 Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **7**
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Taboulé con quinoa
Fruta

Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones con salsa boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Caldeirada de rape
con patatas y majado de almendras
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **13**
Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros
Varitas de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**
Espaguetis salteados con hortalizas
con salsa de tomate
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **15**
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Tumbet mallorquín
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **16**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Delicias de calamar
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de atún
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Arroz con salsa de tomate
Rodaja de merluza rebozada
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz **22**
Crema de calabacín y puerro
Pizza de atún casera de masa madre
con atún, tomate y queso
Fruta

Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Naranja con nata montada

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **24**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Huevos al horno con ratatouille
con salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de lentejas con cuscús
con hortalizas
Nuggets de heura
Fruta

Humus de garbanzos con tosta **#**
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla de patata y boniato
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de verduras con guisantes y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Calabaza especiada con quinoa salteada
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **31**
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura
Fruta

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas

al horno con mix de especias

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1

Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo en salsa de hortalizas

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2

Olleta de alubias blancas con verduras de temporada

Tortilla francesa

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 3

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza al tomillo y romero

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13

Crema de zanahoria y maíz dulce

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo

con salsa de tomate

Filete de abadejo al caldo corto

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa de tomate

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16

Paella de verduras

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Tortilla de atún

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22

Crema de calabacín y puerro

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo

Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"

con pescado y marisco

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Huevos al horno con ratatouille

con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27

Verduras salteadas con arroz

Nuggets de heura

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 28

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Longanizas con pisto mallorquín

al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30

Cassoulet de alubias con hortalizas

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31

Arroz caldoso con acelgas

Boquerón de nuestras lonjas en tempura

con harina de maíz

Fruta

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

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, maíz, olivas 1 Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla francesa con aros de cebolla Fruta permitida	Humus de garbanzos con tosta 3 ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6 Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7 Sopa de puchero con fideos de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias Fruta permitida	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8 Ensalada con quinoa con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso Macarrones salteados con pavo con salsa de tomate y queso Fruta permitida y yogur	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Caldeirada de rape con patatas y majado de almendras Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10 Potaje de GARBANZOS ECO con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13 Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14 Espaguetis con salsa caruso con jamón cocido, champiñón y leche Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15 Fabada vegetal con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla Lomo en salsa romescu casera al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Delicias de calamar Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de atún Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20 Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21 Arroz con salsa de tomate Rodaja de merluza rebozada Fruta permitida	Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22 Crema de calabacín y puerro Pizza prosciutto casera de masa madre con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23 Ensalada valenciana con atún Fideuá gandiense con pescado y marisco Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Huevos al horno con ratatouille con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27 Guiso de lentejas con cuscús con hortalizas Nuggets de heura con salsa tártara casera Fruta permitida	Humus de garbanzos con tosta # MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate Tortilla de patata y boniato Fruta permitida	Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Longanizas con pisto mallorquín al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30 Cassoulet de alubias con hortalizas Muslo de pollo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31 Arroz caldoso con acelgas Boquerón de nuestras lonjas en tempura Fruta permitida

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Dieta susceptible de festivo, consulta con tu centro
- Pescado sostenible
- 3 Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- ★ Día menú temático

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables



Ingredientes ECO



Pescado sostenible



De temporada



Fuente de omega3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Día menú temático



Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **7**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas
al horno
Fruta permitida

8
Ensalada con quinoa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y queso
Macarrones "sin gluten" salteados con pavo
con tomate
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Cazuela de magro con ajetes
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **13**
Crema de zanahoria y maíz dulce
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con salsa de tomate
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **15**
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa de tomate
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **16**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Jamón serrano y queso
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, maíz **22**
Crema de calabacín y puerro
Panini casero con tomate y jamón serrano
Fruta permitida

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas
Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"
con pescado y marisco
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **24**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Muslo de pollo rustido
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de lentejas
con hortalizas
Nuggets de heura
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta **#**
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca
con tomate
Pechuga de pollo a la plancha con patatas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **31**
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura
con harina de maíz
Fruta permitida

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **7**
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas
al horno
Fruta permitida

8
Ensalada con quinoa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones salteados con pavo
con salsa de tomate
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **13**
Crema de zanahoria y maíz dulce
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**
Espaguetis salteados con pollo
con salsa de tomate
Filete de abadejo al caldo corto
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **15**
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa de tomate
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **16**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de atún
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con letras
Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza rebozada casera
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, maíz **22**
Crema de calabacín y puerro
Panini casero con tomate y jamón serrano
Fruta permitida

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con pescado y marisco
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **24**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Huevos al horno con ratatouille
con salsa de tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de lentejas
con hortalizas
Nuggets de heura
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta **#**
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
con tomate
Tortilla de patata y boniato
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
al horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **31**
Arroz caldoso con acelgas
Boquerón de nuestras lonjas en tempura
con harina de maíz
Fruta permitida

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables



Ingredientes ECO



Pescado sostenible



De temporada



Fuente de omega3



Gastronomía local



Sugerencia CENA



Proteína vegetal



Día menú temático



Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas

al horno con mix de especias

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1

Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Lomo en salsa de hortalizas

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2

Olleta de alubias blancas con verduras de temporada

Tortilla francesa

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 3

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza al tomillo y romero

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13

Crema de zanahoria y maíz dulce

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo

con salsa de tomate

Filete de abadejo al caldo corto

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15

Ensalada con quinoa

con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo

Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal

de soja con tomate

Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9

Arroz con verduras

Guisado de rape

con patata y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10

Potaje de GARBANZOS ECO con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo al horno con patatas a la provenzal

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22

Crema de calabacín y puerro

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16

Paella de verduras

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Tortilla de atún

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27

Verduras salteadas con arroz

Nuggets de heura

Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 31

Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca

con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Longanizas con pisto mallorquín

al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30

Cassoulet de alubias con hortalizas

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31

Arroz caldoso con acelgas

Boquerón de nuestras lonjas en tempura

con harina de maíz

Fruta