



## Menú Enero

**Tosta de hummus polinizado**

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

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

**Postre de la colmena** (lácteo)



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





## Menú Gener

**Llesca d'hummus pol·linitzat**

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

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

**Postres de la colmena (lacti)**



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





| lunes  | martes  | miércoles   | jueves  | viernes  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>Festivo</b> ①</p>  | <p><b>Festivo</b> ②</p>   | <p><b>Festivo</b> ③</p>   | <p><b>Festivo</b> ④</p>   | <p><b>Festivo</b> ⑤</p>  |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO pomodoro</b> con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y revuelto de champiñón. Fruta</i></p> | <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras</p> <p><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pollo en salsa tzatziki. Fruta</i></p>                             | <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hummus con tosta y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Garbanzos camperos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de ternera. Fruta</i></p>           |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y pescado blanco al eneldo. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i></p>                    | <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con tomate, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pavo a la sal. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Crema de legumbres</b> con verduras</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y alitas de pollo al limón. Fruta</i></p>   | <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla española. Fruta</i></p> |
| <p><b>Festivo</b> ②②</p>   | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza a la vizcaina con guisantes</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de pollo. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Revuelto de calabacín y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y sepia al ajillo. Fruta</i></p>    | <p>Tosta de hummus polinizado</p> <p>★ <b>Espirales pecoreos</b> al pesto rojo de albahaca</p> <p>★ <b>Guiso de apicultor con miel silvestre</b> de pavo al horno con hierbas aromáticas</p> <p>★ <b>Postre de la colmena</b> lácteo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevo gratinado. Fruta</i></p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b> con puerro y espinacas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a las hierbas provenzales. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ratatouille asado y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>   | <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>             | <p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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> |  |

### Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

### Sabías que...

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

### Consejos saludables

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

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

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía             | Grasas   | AGS       | AGM   | AGP   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3502kj              |          |           |       |       |
| 837kcal             | 37.9g    | 7.1g      | 11.6g | 15.3g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 88g                 | 20.4g    | 30.1g     | 2.6g  |       |

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



| dilluns  | dimarts  | dimecres  | dijous  | divendres  |
|--|--|---|---|--|
| 1<br>Festiu  | 2<br>Festiu  | 3<br>Festiu   | 4<br>Festiu   | 5<br>Festiu  |
| 08<br>Lletuga, safanòria, llombarda, olives<br><b>MACARRONS ECO pomodoro</b> amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge<br><b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses<br>Fruita en conserva<br><i>SOPAR: Crema de bròcoli i regirat de xampinyó. Fruita</i> | 09<br>Hummus de cigrons amb llesca<br><b>Paella campesina</b> amb verdures<br><b>Filet de lluç a la llima amb dacsa saltat</b> al forn<br>Fruita<br><i>SOPAR: Sopa juliana i pollastre en salsa tzatziki. Fruita</i>                       | 10<br>Lletuga, cogombre, safanòria<br><b>LLENTILLES ECO a la jardinera</b> amb hortalisses<br><b>Truita de creïlla</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc al forn. Fruita</i>   | 11<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br><b>Crema de creïlla i porro amb cruixent de pa</b><br><b>Cuixa de pollastre a la caçadora</b> al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita<br><i>SOPAR: Hummus amb llesca de pa i rustidera de peix blanc. Fruita</i>   | 12<br>Lletuga, remolatxa, cogombre<br><b>Cigrons camperols</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre<br><b>Varetes de lluç</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Ensalada caprese i cassola de vedella. Fruita</i>               |
| 15<br>Lletuga, safanòria, llombarda, olives<br><b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou<br><b>Llom saxònia en salsa</b> al forn<br>Fruita<br><i>SOPAR: Crema de moniato i peix blanca l'anet. Fruita</i>  | 16<br>Lletuga, remolatxa, dacsa<br><b>Olleta de fesols estofats</b> amb safanòria, carabasseta i pimentó<br><b>Truita de creïlla i ceba</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Wok de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i>                      | 17<br>Lletuga, safanòria, dacsa, olives<br><b>Espaguetis saltats amb hortalisses</b> amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria<br><b>Filet d'abadejo en salsa verda</b> al forn amb all i julivert<br>Fruita<br><i>SOPAR: Sopa d'au i titot a la sal. Fruita</i>         | 18<br>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa<br><b>Crema de llegums</b> con verdures<br><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge<br>Fruita<br><i>SOPAR: Bròcoli paradís i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i>   | 19<br><b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives<br><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc<br>logurt<br><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i truita espanyola. Fruita</i> |
| 22<br>Festiu   | 23<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda<br><b>Arròs amb salsa de tomaca</b><br><b>Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols</b> al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita<br><i>SOPAR: Bullit valencià i estofat de pollastre. Fruita</i> | 24<br>Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa amb vinagreta de maduixa<br><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria<br><b>Remenat de carabasseta i formatge</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Sopa minestrone i sèpia amb allada. Fruita</i> | 25<br>Llesca d'hummus pol·linitzat<br>★ <b>Espirals pecorees</b> al pesto roig d'alfabega<br>★ <b>Guisat d'apicultor amb mel silvestre</b> de titot al forn amb herbes aromàtiques<br>★ <b>Postres del rusc</b> lacti<br>Fruita<br><i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella guisada. Fruita</i>   | 26<br>Lletuga, safanòria, dacsa<br><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b><br><b>Bacallà arrebossat</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ou gratinat. Fruita</i>   |
| 29<br>Lletuga, safanòria, llombarda, olives<br><b>Estofat de llentilles amb moniato de temporada</b> amb porro i espinacs<br><b>Filet de pollastre arrebossat</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a les herbes provençals. Fruita</i>  | 30<br>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa<br><b>Arròs amb floricol i ajetes</b><br><b>Truita francesa</b><br>Fruita<br><i>SOPAR: Ratatouille rostit i peix blanc a la taronja. Fruita</i>  | 31<br><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives<br><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge<br>logurt<br><i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>                    | INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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. |  |

### Activitats did@ctiX

Les abelles en el món

“Com convivim”

30 gener  
Dia de la Pau

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

### Consells saludables

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

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix  | AGS       | AGM   | ACP   |
|--------------------|--------|-----------|-------|-------|
| 3502kJ             |        |           |       |       |
| 837kcal            | 37.9g  | 7.1g      | 11.6g | 15.3g |
| Hidrats de Carboni | Sucres | Proteïnes | Sal   |       |
| 88g                | 20.4g  | 30.1g     | 2.6g  |       |

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

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|--|---|---|--|
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta en conserva          | Hummus con tosta<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta  | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta  | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b><br><b>Menestra de verduras con arroz salteado</b><br>Fruta | Lechuga, remolacha, pepino<br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta                    |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Sopa juliana con fideos</b><br>sopa de verduras<br><b>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate</b><br>al horno<br>Fruta    | Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta                                | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas<br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza vegetal</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Fruta           | 19<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta | Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa<br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta | 24<br>Hummus con tosta<br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</b><br>Postre especial   | 25<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta  |  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Patatas al ajillo</b><br>Fruta                    | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta  | 31<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Yogur                   |   |  |

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

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

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes  | martes   | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|--|---|--|---|
| 1  | 2  | 3   | 4  | 5   |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>8</b><br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta en conserva | Hummus con tosta <b>9</b><br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta   | Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b><br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta  | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b><br><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b><br><b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta | Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b><br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta                 |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b><br><b>Sopa de picadillo con fideos</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Lomo asado en salsa</b><br>Fruta   | Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b><br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta                                | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>17</b><br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>18</b><br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza vegetal</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Fruta                                    | <b>19</b><br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur |
| <b>22</b><br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>23</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta   | Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa <b>24</b><br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta | Hummus con tosta <b>25</b><br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b><br>Postre especial  | Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b><br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta   |   |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>29</b><br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>30</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta  | <b>31</b><br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b><br>con carne picada de cerdo, tomate y queso<br>Yogur                  |  |   |

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- 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  |
|--|---|--|---|--|
| 1  | 2   | 3  | 4   | 5  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Hamburguesa falafel con samfaina</b><br>al horno con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta en conserva | Hummus con tosta<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Champiñones salteados con quinoa</b><br>al horno<br>Fruta   | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tumbet mallorquín</b><br>Fruta  | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b><br><b>Menestra de verduras con arroz salteado</b><br>Fruta | Lechuga, remolacha, pepino<br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Rollito de primavera</b><br>Fruta            |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Sopa juliana con fideos</b><br>sopa de verduras<br><b>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate</b><br>Fruta   | Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Patatas encbolladas</b><br>Fruta  | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas<br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Menestra de verduras con arroz salteado</b><br>Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza vegetal</b><br>con salsa de tomate<br>Fruta                   | 19<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>Arroz con verduras y garbanzos especiados</b><br>Gelatina de sabores |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Champiñones salteados con quinoa</b><br>al horno<br>Fruta   | 23<br>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa<br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Calabacín encbollado con patatas</b><br>Fruta | 24<br>Hummus con tosta<br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</b><br>Gelatina de sabores                  | 25<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Rollito de primavera</b><br>Fruta                                    |  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Patatas al ajillo</b><br>Fruta   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Menestra de verduras</b><br>Fruta  | 31<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas<br><b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Gelatina de sabores                            |   |  |

**Actividades did@ctiX**

Las abejas en el mundo

---

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- 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  |
|--|--|--|---|--|
| 1  | 2  | 3  | 4   | 5  |
| 8  | 9  | 10   | 11  | 12   |
| <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Lomo al horno con samfaina</b><br>con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta permitida | Hummus con pan de barra<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta permitida | <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida   | <b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida         | <b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Filete de merluza rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta permitida |
| 15   | 16   | 17   | 18  | 19   |
| <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><b>Lomo al horno en salsa de hortalizas</b><br>Fruta permitida   | <b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta permitida                      | <b>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | <b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Panini casero con jamón serrano</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Fruta permitida | <b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Yogur  |
| 22   | 23   | 24   | 25  | 26   |
| <b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida  | <b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta permitida                      | Hummus con pan de barra<br><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b><br>Yogur                            | <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Filete de abadejo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta permitida       |  |
| 29   | 30   | 31   |   |  |
| <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta permitida                | <b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida  | <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b><br>con salsa de tomate y queso<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Yogur   |   |  |

**Actividades did@ctiX**

**Las abejas en el mundo**

**"Cómo convivimos"**

**30 enero**  
**Día de la Paz**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes  |
|---|--|---|---|--|
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida                      | Hummus con tosta<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta permitida  | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida  | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b><br><b>Menestra de verduras con arroz salteado</b><br>Fruta permitida | Lechuga, remolacha, pepino<br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta permitida          |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Sopa juliana con fideos</b><br>sopa de verduras<br><b>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate</b><br>al horno<br>Fruta permitida    | Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta permitida                                      | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas<br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza vegetal</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Fruta permitida           | 19<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | 23<br>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa<br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta permitida | 24<br>Hummus con tosta<br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</b><br>Alpro de chocolate  | 25<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida  |  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Patatas al ajillo</b><br>Fruta permitida                    | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida  | 31<br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Yogur                             |   |  |

Actividades  
did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes   | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|---|--|--|---|
| 1   | 2   | 3  | 4  | 5   |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>8</b>   | Hummus con pan de barra <b>9</b>  | Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b>   | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b>   | Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b>  |
| <b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta en conserva | <b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Pechuga de pollo al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta        | <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta   | <b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta                    | <b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b>  | Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b>  | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>17</b>   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>18</b>   | <b>19</b>   |
| <b>Sopa de ave con fideos</b><br><b>Lomo al horno en salsa de hortalizas</b><br>Fruta   | <b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta | <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Cazuela de magro en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta | <b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Panini casero con jamón serrano</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Fruta            | <b>Ensalada mediterránea</b><br>SIN ATÚN<br><b>Arroz con setas</b><br>Yogur   |
| <b>22</b>   | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>23</b>  | Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa <b>24</b>  | Hummus con pan de barra <b>25</b>  | Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b>  |
|   | <b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Magro a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta | <b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta  | <b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b><br>Postre especial | <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Filete de lomo rebozado casero</b><br>con harina de maíz<br>Fruta                                  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>29</b>  | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>30</b>  | <b>31</b>  |  |   |
| <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta   | <b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta   | <b>Ensalada completa</b><br>SIN ATÚN<br><b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b><br>con salsa de tomate y queso<br>Yogur  |  |   |

**Actividades did@ctiX**  
**Las abejas en el mundo**  
"Cómo convivimos"  
**30 enero**  
**Día de la Paz**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

| lunes  | martes  | miércoles  | jueves   | viernes   |
|--|---|--|--|---|
| 1  | 2   | 3  | 4  | 5   |
| Ensalada sin zanahoria   | Hummus con tosta  | Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria  |
| <b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso  | <b>Paella campesina</b><br>con verduras   | <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas   | <b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b>                                       | <b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón |
| <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta permitida en conserva | <b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                          | <b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida   | <b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | <b>Varitas de merluza</b><br>Fruta permitida                              |
| Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria  | Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria  |
| <b>Sopa de picadillo con fideos</b><br>de ave y cerdo con huevo  | <b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento                                   | <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria        | <b>Crema de legumbres</b><br>con verduras  | <b>Ensalada mediterránea</b><br>Ensalada sin zanahoria                    |
| <b>Lomo sajonia en salsa</b><br>al horno<br>Fruta permitida  | <b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta permitida  | <b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida       | <b>Pizza prosciutto</b><br>con fiambre de york, tomate y queso<br>Fruta permitida          | <b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur               |
| Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria  | Ensalada sin zanahoria   | Hummus con tosta   | Ensalada sin zanahoria  |
| <b>Arroz con salsa de tomate</b>   | <b>Arroz con salsa de tomate</b>  | <b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria                       | <b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate  | <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b>                                |
| <b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida                      | <b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | <b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta permitida  | <b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b><br>Alpro de chocolate         | <b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida                                |
| Ensalada sin zanahoria   | Ensalada sin zanahoria  | Ensalada sin zanahoria   |  |   |
| <b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas  | <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  | <b>Ensalada completa</b><br>Ensalada sin zanahoria   |  |   |
| <b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta permitida  | <b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida   | <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b><br>con carne picada de cerdo, tomate y queso<br>Yogur |  |   |

**Actividades did@ctiX**  
Las abejas en el mundo  
"Cómo convivimos"

30 enero  
Día de la Paz  
Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes  | martes  | miércoles   | jueves   | viernes   |
|--|---|---|--|---|
| 1  | 2   | 3   | 4  | 5   |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>8</b><br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Hamburguesa mixta con samfaina</b><br>de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas<br>Fruta permitida | Hummus con tosta <b>9</b><br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta permitida                | Lechuga, pepino, zanahoria <b>10</b><br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta permitida  | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b><br><b>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</b><br><b>Muslo de pollo a la cazadora</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida | Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b><br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta permitida       |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>15</b><br><b>Sopa de picadillo con fideos</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Lomo sajonia en salsa</b><br>al horno<br>Fruta permitida   | Lechuga, remolacha, maíz <b>16</b><br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>17</b><br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>18</b><br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza prosciutto</b><br>con fiambre de york, tomate y queso<br>Fruta permitida                         | <b>19</b><br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur |
| <b>22</b><br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>23</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta permitida   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>30</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida   | Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>24</b><br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín y queso</b><br>Fruta permitida   | Hummus con tosta <b>25</b><br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas</b><br>Alpro de chocolate                              | Lechuga, zanahoria, maíz <b>26</b><br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta permitida  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>29</b><br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Fruta permitida   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>30</b><br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta permitida   | <b>31</b><br><b>Ensalada completa</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b><br>con carne picada de cerdo, tomate y queso<br>Yogur                            |  |   |

**Actividades did@ctiX**

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- 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  |
|--|--|---|---|--|
| 1  | 2  | 3   | 4   | 5  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>MACARRONES ECO pomodoro</b><br>con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso<br><b>Lomo al horno con pisto asado</b><br>Fruta | Hummus con tosta<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza al limón con maíz salteado</b><br>al horno<br>Fruta                    | Lechuga, pepino, zanahoria<br><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta   | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Crema de patata y puerro</b><br><b>Muslo de pollo rustido</b><br>Fruta                               | Lechuga, remolacha, pepino<br><b>Garbanzos camperos</b><br>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón<br><b>Filete de merluza a la plancha</b><br>Fruta                  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Sopa de ave con fideos</b><br><b>Lomo asado</b><br>Fruta  | Lechuga, remolacha, maíz<br><b>Olleta de alubias estofadas</b><br>con zanahoria, calabacín y pimiento<br><b>Tortilla de cebolla</b><br>SIN PATATA<br>Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas<br><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b><br>con tomate, puerro, calabacín y zanahoria<br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br>al horno con ajo y perejil<br>Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Crema de legumbres</b><br>con verduras<br><b>Pizza vegetal</b><br>con tomate y queso<br>Fruta            | 19<br><b>Ensalada mediterránea</b><br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>Arroz del senyoret</b><br>con pescado y marisco<br>Yogur desnatado |
| 22<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><b>Filete de merluza al vapor con guisantes</b><br>Fruta                                 | 23<br>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta  | 24<br>Lechuga, remolacha, pepino, maíz<br><b>Potaje de garbanzos</b><br>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria<br><b>Revuelto de calabacín</b><br>Fruta   | 25<br>Hummus con tosta<br><b>Espirales al pesto de albahaca</b><br>con tomate<br><b>Guiso de pavo con hierbas aromáticas</b><br>Yogur desnatado | 26<br>Lechuga, zanahoria, maíz<br><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b><br><b>Filete de abadejo al caldo corto</b><br>Fruta   |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas<br><b>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</b><br>con puerro y espinacas<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta | 30<br>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz<br><b>Arroz con coliflor y ajetes</b><br><b>Tortilla francesa</b><br>Fruta  | 31<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br><b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b><br>con salsa de tomate<br>Yogur desnatado  |   |  |

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero  
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

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