



## Menú Marzo

### Ensalada apícola

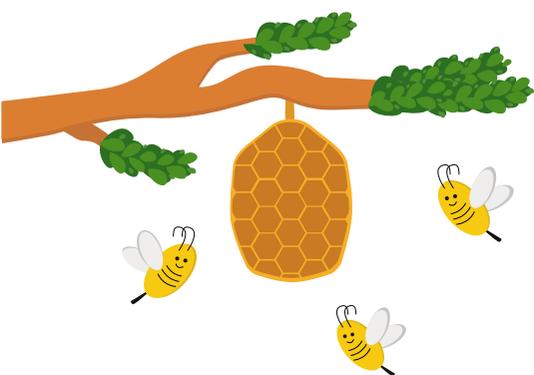
(lechuga, tomate, lombarda, maíz)

### Crema zanganera

(de verduras)

### Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores

### 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**

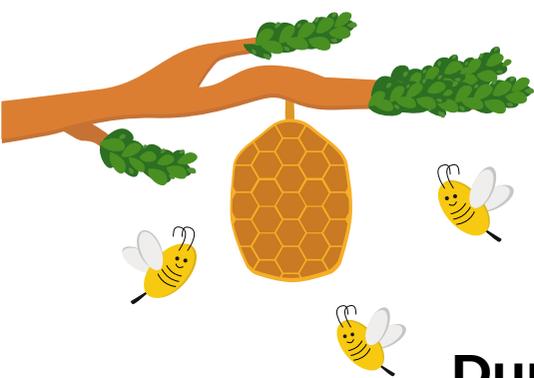
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsà)

### **Crema borinota**

(de verdures)

### **Filet de pollastre empanat a la mel de milflors**

### **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





| lunes  | martes  | miércoles  | jueves   | viernes  |
|--|---|--|--|--|
| <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p> |   |  |  | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <sup>01</sup></p> <p><b>Cazuela de garbanzos hortelanas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <sup>04</sup></p> <p><b>Hervido valenciano</b> patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de ajos tiernos. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <sup>05</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <sup>06</sup></p> <p><b>Alubias con verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y sepia encebollada. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <sup>07</sup></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Bravas de zanahoria y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, maíz, olivas <sup>08</sup></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y magro en salsa. Fruta</i></p>   |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>11</sup></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, remolacha, pepino <sup>12</sup></p> <p><b>Guisado de patatas con pollo</b></p> <p><b>Pizza de york y queso</b> con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul especiado. Fruta</i></p>  | <p>Hummus con tosta <sup>13</sup></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y tortilla paisana. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <sup>14</sup></p> <p><b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y ternera en salsa. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <sup>15</sup></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</i></p>                           |
| <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <sup>18</sup></p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas</b> de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y suquet de pescado blanco. Fruta</i></p>  | <p><b>Festivo</b></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>20</sup></p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en su salsa. Fruta</i></p>   | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <sup>21</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>                                   | <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <sup>22</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con colinosa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Albóndigas en salsa con guisantes</b> carne de cerdo con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>  | <p>Lechuga, maíz, olivas <sup>26</sup></p> <p><b>Arroz con costra</b> con embutido, magro y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta</i></p> | <p><b>Festivo</b></p>  | <p><b>Festivo</b></p>  | <p><b>Festivo</b></p>  |
|  |   | <p>Lechuga, zanahoria, maíz <sup>27</sup></p> <p><b>Ensalada apícola</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema zanganera</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</b></p> <p><b>Barry Mousse de vainilla</b></p> <p><i>CENA: Zarangollo de calabacín y tortilla de atún. Fruta</i></p> |  |  |



**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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**

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   |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3614kj              |          |           |       |       |
| 864kcal             | 38.9g    | 7.2g      | 12.4g | 15.1g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal   |       |
| 88g                 | 19.5g    | 33.5g     | 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   |
|--|--|---|---|---|
| <p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p> |  |   |   | <p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <sup>01</sup></p> <p> <b>Casola de cigrons hortolanes</b> amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita</i></p>  |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>04</sup></p> <p><b>Bollit valencià</b><br/>creïlla, safanòria, ceba, bajoques</p> <p> <b>Cuixa de pollastre amb salsa de ceba amb guarnició de patates fregides</b><br/>al forn</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita d'alls tendres. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa <sup>05</sup></p> <p> <b>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara</b><br/>amb llet</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Verdures gratinades i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, safanòria, dacsa <sup>06</sup></p> <p> <b>Fesols amb verdures</b><br/>amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i sepia salsa de ceba. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <sup>07</sup></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b><br/>d'au i porc amb ou</p> <p><b>Putxero complet amb pilota</b><br/>amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Braves de safanòria i peix blanc al papillote. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacsa, olives <sup>08</sup></p> <p> <b>Arròs amb verdures a la llima</b></p> <p><b>Lluç rostit amb pèsols</b><br/>amb ceba, pimentó i creïlla al forn</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli paradís i magre en salsa. Fruita</i></p>  |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>11</sup></p> <p> <b>Estofat de LLENTILLES ECO amb arròs</b><br/>amb ceba, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i aletes de pollastre rostit. Fruita</i></p>   | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>12</sup></p> <p><b>Guisat de creïlles amb pollastre</b></p> <p><b>Pizza de york i formatge</b><br/>amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau especiat. Fruita</i></p>  | <p> <b>Hummus amb llesca</b> <sup>13</sup></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llongnaises rostides al forn</b><br/>amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i truita paisana. Fruita</i></p>      | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <sup>14</sup></p> <p><b>Fideuà de peix</b><br/>amb pescado i marisc</p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Espinacs a la crema i vedella en salsa. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <sup>15</sup></p> <p> <b>Cigrons a la llauradors</b><br/>amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures y peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>                                |
| <p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>18</sup></p> <p><b>Crema de safanòria amb formatge</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses</b><br/>de vedella i porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i xuquet de peix blanc</i></p>   | <p><b>Festiu</b> <sup>19</sup></p>   | <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>20</sup></p> <p><b>Paella llauradora</b><br/>amb verdures</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Graellada de verdures i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i></p>    | <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>21</sup></p> <p> <b>Olleta alacantina</b><br/>amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p>                                  | <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <sup>22</sup></p> <p> <b>MACARRONS ECO toscana</b><br/>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filet d'abadejo al forn amb colinesa</b><br/>amb salsa de floricol, oli i all</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b><br/>d'au i porc</p> <p><b>Mandonguilles en salsa amb pèsols</b><br/>carn de porc amb salsa de tomaca</p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Creïlles panadera i peix blau en salsa de porros. Fruita</i></p>  | <p>Lletuga, dacsa, olives <sup>26</sup></p> <p> <b>Amanida apícola</b><br/>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p> <b>Crema borinota</b><br/>amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p> <b>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</b></p> <p> <b>Barry Mousse de vainilla</b></p> <p>Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</i></p> | <p><b>Festiu</b> <sup>27</sup></p>  | <p><b>Festiu</b> <sup>28</sup></p>  | <p><b>Festiu</b> <sup>29</sup></p>  |

## Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### 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

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia            | Greix | AGS       | AGM   | ACP   |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3614kj             |       |           |       |       |
| 864kcal            | 38.9g | 7.2g      | 12.4g | 15.1g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal   |       |
| 88g                | 19.5g | 33.5g     | 2.4g  |       |

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   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1<br><b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Pollo deshuesado en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5<br><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b><br>con leche<br><b>Bacalao rebozado</b><br>Fruta de temporada  | Lechuga, zanahoria, maíz 6<br><b>Alubias con verduras</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla de patata</b><br>Fruta de temporada                  | Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7<br><b>Sopa de cocido con fideos</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Cocido completo con pelota</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada | Lechuga, maíz, olivas 8<br><b>Arroz con verduras al limón</b><br><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimiento y patata al horno<br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b><br>con cebolla, calabacín y pimiento<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta de temporada  | Lechuga, remolacha, pepino 12<br><b>Guisado de patatas con pollo</b><br><br><b>Pizza de york y queso</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada  | Hummus de garbanzos con tosta 13<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Longanizas rustidas al horno</b><br>con carne de cerdo<br>Fruta de temporada         | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14<br><b>Fideuá de pescado</b><br>con pescado<br><b>Huevo duro con queso</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15<br><b>Garbanzos a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y pimiento<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18<br><b>Crema de zanahoria con queso</b><br><br><b>Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas</b><br>de ternera y cerdo al horno<br>Fruta de temporada  | 19  | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Varitas de merluza</b><br>Fruta de temporada                               | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br>Fruta de temporada                           | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22<br><b>MACARRONES ECO toscana</b><br>con tomate, zanahoria y cebolla<br><b>Filete de abadejo al horno con colinosa</b><br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25<br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br>de ave y cerdo<br><b>Albóndigas en salsa con guisantes</b><br>carne de cerdo con salsa de tomate<br>Fruta de temporada                             | Lechuga, maíz, olivas 26<br><b>Arroz con costra</b><br>con longaniza, magro y hortalizas<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27<br><b>Crema mediterránea</b><br>con patata, cebolla, zanahoria y puerro<br><b>Solomillo de pollo empanado</b><br>Postre especial |   |   |

**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.

| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   |
|---|--|---|---|---|
|   |  |   |   | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1<br><b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5<br><b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b><br>con queso gratinado<br><b>Bacalao rebozado</b><br><br>Fruta de temporada                  | Lechuga, zanahoria, maíz 6<br><b>Alubias con verduras</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada                            | Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7<br><b>Sopa de ave con fideos</b><br><br><b>Cocido completo</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada                 | Lechuga, maíz, olivas 8<br><b>Arroz con verduras al limón</b><br><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimienta y patata al horno<br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b><br>con cebolla, calabacín y pimienta<br><b>Delicias de calamar</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, remolacha, pepino 12<br><b>Guisado de patatas con pollo</b><br><br><b>Pizza de atún</b><br>con tomate y queso<br>Fruta de temporada                                   | Hummus de garbanzos con tosta 13<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Longanizas de ave rustidas al horno</b><br><br>Fruta de temporada                                  | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14<br><b>Fideuá de pescado</b><br>con pescado y marisco<br><b>Huevo duro con queso</b><br><br>Fruta de temporada                           | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15<br><b>Garbanzos a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y pimienta<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br><br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18<br><b>Crema de zanahoria con queso</b><br><br><b>Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada  |  | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Varitas de merluza</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22<br><b>MACARRONES ECO toscana</b><br>con tomate, zanahoria y cebolla<br><b>Filete de abadejo al horno con colinesa</b><br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25<br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br><br><b>Albóndigas de ave en salsa con guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas 26<br><b>Arroz con verduras</b><br><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27<br><b>Crema mediterránea</b><br>con patata, cebolla, zanahoria y puerro<br><b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b><br><br>Postre especial |   |   |

**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.

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.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves  | viernes   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1<br><b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b><br>con hortalizas<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas caseras</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, maíz 6<br><b>Alubias con verduras</b><br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Cocido completo</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada  | Lechuga, maíz, olivas 8<br><b>Arroz con verduras al limón</b><br><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>al horno con verduras<br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11<br><b>Estofado de alubias</b><br>con hortalizas<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada   | Lechuga, remolacha, pepino 12<br><b>Guisado de patatas con pollo</b><br><br><b>Pizza "sin gluten" de atún</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada                                      | Hummus de garbanzos 13<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14<br><b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b><br>con pescado y marisco<br><b>Huevo duro con queso</b><br><br>Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15<br><b>Garbanzos a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18<br><b>Crema de zanahoria</b><br><br><b>Pechuga de pollo en salsa de hortalizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada  | 19   | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21<br><b>Alubias con hortalizas</b><br><br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br><br>Fruta de temporada                                   | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22<br><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b><br>con hortalizas<br><b>Filete de abadejo al horno con colinosa</b><br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Pechuga de pollo en salsa con guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Fruta de temporada  | Lechuga, maíz, olivas 26<br><b>Arroz con verduras</b><br><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta de temporada                           | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27<br><b>Crema mediterránea</b><br>con verduras<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Postre especial        |   |   |

| lunes  | martes  | miércoles  | jueves  | viernes  |
|--|---|--|---|--|
|  |   |  |   | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>1</b><br><b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla francesa</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b><br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>5</b><br><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b><br>con leche<br><b>Bacalao rebozado</b><br><br>Fruta de temporada permitida   | Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b><br><b>Alubias con verduras</b><br>con zanahoria, cebolla y calabacín<br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta de temporada permitida                  | Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>7</b><br><b>Sopa de cocido con fideos</b><br>de ave y cerdo con huevo<br><b>Cocido completo</b><br>con garbanzos, patata y hortalizas<br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, maíz, olivas <b>8</b><br><b>Arroz con verduras al limón</b><br><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>con cebolla, pimiento y patata al horno<br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b><br><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b><br>con cebolla, calabacín y pimiento<br><b>Delicias de calamar</b><br><br>Fruta de temporada permitida   | Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b><br><b>Guisado de patatas con pollo</b><br><br><b>Pizza de york y queso</b><br>con tomate<br>Fruta de temporada permitida   | Hummus de garbanzos con tosta <b>13</b><br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Longanizas rustidas al horno</b><br>con carne de cerdo<br>Fruta de temporada permitida             | Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>14</b><br><b>Fideuá de pescado</b><br>con pescado y marisco<br><b>Huevo duro con queso</b><br><br>Fruta de temporada permitida                                      | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>15</b><br><b>Garbanzos a la jardinera</b><br>con cebolla, zanahoria y pimiento<br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br><br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>18</b><br><b>Crema de zanahoria con queso</b><br><br><b>Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas</b><br>de ternera y cerdo al horno<br>Fruta de temporada permitida  | <b>19</b>   | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b><br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Varitas de merluza</b><br><br>Fruta de temporada permitida                               | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>21</b><br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas<br><b>Tortilla de patata y cebolla</b><br><br>Fruta de temporada permitida            | Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>22</b><br><b>MACARRONES ECO toscana</b><br>con tomate, zanahoria y cebolla<br><b>Filete de abadejo al horno con colinesa</b><br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b><br><b>Sopa de ave con estrellitas</b><br>de ave y cerdo<br><b>Lomo en salsa con guisantes</b><br>con salsa de tomate<br>Fruta de temporada permitida  | Lechuga, maíz, olivas <b>26</b><br><b>Arroz con costra</b><br>con embutido, magro y hortalizas<br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento<br>Fruta de temporada permitida | Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>27</b><br><b>Crema mediterránea</b><br>con patata, cebolla, zanahoria y puerro<br><b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b><br><br>Postre especial |   |  |

**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.

| lunes   | martes   | miércoles  | jueves   | viernes   |
|---|--|--|--|---|
|   |  |  |  | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1<br><b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b><br>con hortelizas<br><b>Jamón serrano y queso</b><br><br>Yogur   |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4<br><b>Hervido valenciano</b><br>con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes<br><b>Muslo de pollo en salsa de cebolla con guarnición de patatas fritas caseras</b><br>al horno<br>Fruta de temporada | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5<br><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b><br><br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con haruna de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, maíz 6<br><b>Alubias con verduras</b><br><br><b>Jamón serrano y queso</b><br><br>Fruta de temporada  | Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Cocido completo</b><br>con garbanzos, patata y hortelizas<br>Fruta de temporada     | Lechuga, maíz, olivas 8<br><b>Arroz con verduras al limón</b><br><br><b>Rustidera de merluza con guisantes</b><br>al horno con verduras<br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11<br><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b><br>con hortelizas<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con haruna de maíz<br>Fruta de temporada  | Lechuga, remolacha, pepino 12<br><b>Guisado de patatas con pollo</b><br><br><b>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</b><br>Fruta de temporada                            | Hummus de garbanzos con pan 13<br><b>Arroz con salsa de tomate</b><br><br><b>Lomo rustido al horno</b><br><br>Fruta de temporada   | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14<br><b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b><br>con pescado y marisco<br><b>Pechuga de pollo en su jugo</b><br>Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15<br><b>Garbanzos a la jardinera</b><br>con verduras<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Yogur  |
| Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18<br><b>Crema de zanahoria</b><br><br><b>Lomo en salsa de hortelizas</b><br>al horno<br>Fruta de temporada  | 19   | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20<br><b>Paella campesina</b><br>con verduras<br><b>Filete de merluza rebozada casera</b><br>con haruna de maíz<br>Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21<br><b>Olleta alicantina</b><br>con alubias, lentejas, arroz y hortelizas<br><b>Jamón serrano y queso</b><br>Fruta de temporada             | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22<br><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b><br>con hortelizas<br><b>Filete de abadejo al horno con colinesa</b><br>con salsa de coliflor, aceite y ajo<br>Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25<br><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b><br><br><b>Lomo al horno con guisantes</b><br>Fruta de temporada   | Lechuga, maíz, olivas 26<br><b>Arroz con verduras</b><br><br><b>Filete de merluza a la riojana</b><br>al horno con salsa de hortelizas<br>Fruta de temporada                           | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27<br><b>Crema mediterránea</b><br>con verduras<br><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b><br>con harina de maíz<br>Postre especial        |  |   |

**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.