



Menú Diciembre

Ensalada Apis

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel))

Paella enjambre

(alicantina con pollo y magro)

Abejorros navideños

(croquetas de putxero)

Postre zum zum zum



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





Menú Desembre

Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsà i olives amb
vinagreta de mel)

Paella eixam

(alicantina amb pollastre i magre)

Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

Postres zum zum zum

En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses
coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT





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, maíz, olivas 01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con patatas fritas caseras al horno</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de sémola y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>04</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y culetas de pavo. Fruta</p>	<p>05</p> <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>7</p> <p>Festivo</p>	<p>8</p> <p>Festivo</p>
<p>11</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y magro al horno. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y huevos a la ranchera. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa cubierta y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado azul al ajillo. Fruta</p>
<p>18</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza especiada y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de guisantes y pavo a las hierbas provenzales. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panadera y guisado de pescado blanco. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y alitas de pollo a la miel. Fruta</p>	<p>22</p> <p>★ Ensalada Apis con vinagreta de miel lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>★ Paella enjambre alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>★ Abejorros navideños croquetas de carne</p> <p>★ Postre zum zum zum</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>25</p> <p>Festivo</p>	<p>26</p> <p>Festivo</p>	<p>27</p> <p>Festivo</p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>	<p>29</p> <p>Festivo</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui/persimón

Consejos saludables

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

- eco** Ingredientes ECO
- ✓** Pescado sostenible
- 🍷** De temporada
- 3** Fuente de omega3
- 🍴** Gastronomía local
- 🌙** Sugerencia CENA
- 🌱** Proteína vegetal
- ★** Menú temático
- ✳️** Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
87g	20.4g	29.7g	2.5g	



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·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.</p>				<p>Lletuga, dacsa, olives 01</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all amb creïlles fregides casolanes al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sèmola y peix blau al curri. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 04 olives</p> <p>Espirals amb tomaca i olives amb formatge gratinat</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Moniato especià i xulletes de titot. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, 05 dacsa</p> <p>Fesols de l'horta amb hortalisses</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i sèpia en ceba. Fruita</i></p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festiu</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 11 olives</p> <p>LLENTILLES ECO llauradores amb safanòria, carabasseta i ceba</p> <p>Longnaisos rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida de tomaca i magre al forn. Fruita</i></p>	<p>12</p> <p>Hummus amb llesca</p> <p>Arròs amb crosta</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bollit Valencià i ous a la ranxera. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, 13 cogombre</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, 14 dacsa</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa coberta i vedella amb salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 15</p> <p>Cigrons de l'horta amb ceba, safanòria, carabasseta</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blau a l'all. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, 18 olives</p> <p>Crema mediterranea amb crostons amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Llom saxònia a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carbassa especiada i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, 19 dacsa</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de pèsols i titot a les herbes provençals. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, 20 olives</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsa 21</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i aletes de pollastre a la mel. Fruita</i></p>	<p>22</p> <p>Amanida Apis amb vinagreta de mel lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Paella eixam alicantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Bejolls nadalencs croquetes de carn</p> <p>Postre zum zum zum</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita</i></p>
<p>25</p> <p>Festiu</p>	<p>26</p> <p>Festiu</p>	<p>27</p> <p>Festiu</p>	<p>28</p> <p>Festiu</p>	<p>29</p> <p>Festiu</p>

Activitats did@ctiX

La sostenibilitat en el rusc

“Arriba l'hivern”

Nadal

Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

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

3506kj				
838kcal	38.4g	7.6g	12.7g	13.9g
87g	20.4g	29.7g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas</p> <p>con queso gratinado</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>con carne de cerdo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 12</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>con leche</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo y garbanzos</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Apis con vinagreta de miel (lechuga, tomate, maíz, olivas) 22</p> <p>Paella enjambre</p> <p>allicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Abejorros navideños</p> <p>croquetas de carne Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

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
La sostenibilidad en la colmena
 "Llega el invierno"
 Navidad

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, maíz, olivas 1 Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Alubias de la huerta con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 LENTEJAS ECO campesinas con zanahoria, calabacín y cebolla Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta 12 Arroz con costra Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Guisado de patatas con pavo Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 15 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Crema mediterránea con picatostes con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo y garbanzos Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Ensalada Apis con vinagreta de miel (lechuga, tomate, maíz, olivas) 22 Paella enjambre alicantina con pollo y magro de cerdo Abejorros navideños croquetas de carne Fruta de temporada permitida

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas</p> <p>al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas</p> <p>con queso gratinado</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Hamburguesas de ave al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>MACARRONES ECO salteados con pavo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Coditos con tomate y champiñón</p> <p>con queso</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Apis con vinagreta de miel (lechuga, tomate, maíz, olivas) 22</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

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

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas caseras</p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus de garbanzos 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza "sin gluten" de atún</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Apis con vinagreta de miel (lechuga, tomate, maíz, olivas) 22</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas caseras</p> <p>al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>LENTEJAS ECO campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo rustido al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada Apis con vinagreta de miel (lechuga, tomate, maíz, olivas) 22</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>