



Menú Enero

Ensalada apicultor

(lechuga, remolacha, zanahoria)

MACARRONES ECO pecoreos

(al pesto rojo de albahaca)

Lomo polinizado

(adobado al horno con hierbas aromáticas y miel)

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

Amanida apicultor

(encisam, remoltaxa, safanòria)

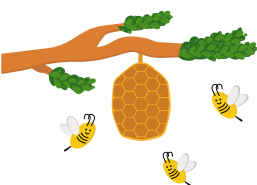
MACARRONS ECO pecoreos

(al pesto roig d'alfàbega)

Llom pol·linitzat

(adobat al forn amb herbes aromàtiques i mel)

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
Festivo ①	Festivo ②	Festivo ③	Festivo ④	Festivo ⑤
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Asadillo de pimientos y alitas de pollo rustidas. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta CENA: Sopa minestrone y mago con ajos tiernos. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta CENA: Berenjena parmesana y huevos a la florentina. Fruta	Hummus con tosta Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al horno. Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta con samfalna de ternera y cerdo al horno Yogur CENA: Parrillada de verduras y sepia encebollada. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema de patata y puerro con picatostes Lomo sajonia en salsa con hortalizas Fruta CENA: Tomate provenzal y pescado en salsa. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta CENA: Sopa de sémola y ternera en salsa verde. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz con costra Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta CENA: Judías verdes con cebolla y Jamoncitos al horno. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta CENA: Wok de verduras y pescado azul al papillote. Fruta	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con queso Yogur CENA: Patatas al ajillo y huevos escalfados. Fruta
Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta CENA: Calabaza asada y tortilla campera. Fruta	Hummus con tosta Guisado de patatas con pavo Pizza de york y queso con tomate Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco a la naranja. Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Garbanzos estofados con verduras de temporada con calabacín, zanahoria y calabaza Varitas de merluza Fruta CENA: Pimientos del padrón a la plancha y pollo en pepitoria. Fruta	Ensalada apicultor lechuga, zanahoria, remolacha MACARRONES ECO pecoreos al pesto rojo de albahaca Lomo polinizado adobado al horno con hierbas aromáticas y miel Postre de la colmena lácteo CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sopa de ave con fideos y chuletas de pavo. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Hervido valenciano y rollito de ternera. Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado azul con salsa de puerros. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Fruta CENA: Velouté de setas con queso y tortilla con pisto asado. Fruta	<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>	

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.

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

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
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	

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
Festiu ①	Festiu ②	Festiu ③	Festiu ④	Festiu ⑤
Lletuga, safanòria, dacsca, olives Coditons amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita en conserva SOPAR: Pimentó roig torrat i aletes de pollastre rostít. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Cigrons de l'horta amb ceba, safanòria, carabasseta Truita de creilla Fruita SOPAR: Sopa minestrone i magre amb alls tendres. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre Paella de verdures Lluç rostít al forn amb creilla, ceba i pimentó roig Fruita SOPAR: Albergina parmesana i ous a la florentina. Fruita	Hummus amb llesca Sopa d'au amb estreletes d'au i porc Cuixa de pollastre a la caçadora amb guarnició creilles fregides amb xampinyó, pimentó i porro Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca Llentilles a la jardinera amb arròs amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Hamburguesa mixta amb samfaina de vedella i porc al forn logurt SOPAR: Graellada de verdures i sèpia en ceba. Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsca, olivas Crema de creilla i porro amb crostons Llom saxònia en salsa amb hortalisses Fruita SOPAR: Tomaca provençal i peix en salsa. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsca Cassoulet de fesols amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Truita de creilla i ceba Fruita SOPAR: Sopa de sèmola i vedella en salsa verda. Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca Arròs amb crosta Filet de abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Fesols tendres amb ceba i pernillets al forn. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogombre Llentilles llauradores amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta Filet de pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blau al papillote. Fruita	Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca Ou dur amb formatge logurt SOPAR: Creilles a l'all i ous escaldats. Fruita
Lletuga, remolatxa, dacsca, olivas Arròs amb salsa de tomaca Llongnaises rostides al forn amb carn de porc Fruita SOPAR: Carabassa rostida i truita comperola. Fruita	Hummus amb llesca Guisat de creilles amb titot Pizza de york i formatge amb tomaca Fruita SOPAR: Pèsols saltats i peix blanc a la taronja. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, olivas Cigrons estofats amb verdures de temporada amb carabasseta, pastanaga i carbassa Varettes de lluç Fruita SOPAR: Pebrots del padró a la planxa i pollastre en pepitoria. Fruita	Amanida apicultor lletuga, safanòria, remolatxa MACARRONS ECO pecoreos al pesto roig d'alfabega Llom pol·linitzat adobat al forn amb herbes provençales i mel Postres de la colmena lacti SOPAR: Graellada de verdures i peix blau a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita SOPAR: Sopa d'au amb fideus i xulles de titot. Fruita
Lletuga, safanòria, llombarda, olivas LLENTIES ECO amb moniato vermell de temporada amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Rodanxa de lluç arrebossat Fruita SOPAR: Bullit valencià i rotllet de vedella. Fruita	Lletuga, remolatxa, safanòria Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Putxero complet amb pilota amb cigrons, creilles i hortalisses Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau amb salsa de porros. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb pernil Fruita SOPAR: Velouté de bolets amb formatge i truita amb samfaina torrada. Fruita	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·licita 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.

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

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
- Peix sostenible
- Font d'omega 3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promèdi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3635kj				
869kcal	40.3g	7.8g	12.2g	15.9g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
90g	22.5g	30.5g	2.7g	

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

Actividades
did@ctiX

Las abejas en el mundo

"Cómo convivimos"

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebozado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 10</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rustidera de merluza horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Pollo deshuesado a la cazadora con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 12</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 17</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Huevo duro con queso Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 23</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada con calabacín, zanahoria y calabaza</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada apicultor (lechuga, zanahoria, remolacha) 25</p> <p>MACARRONES ECO pecoreos al pesto rojo de albahaca</p> <p>Lomo polinizado asado al horno con hierbas aromáticas y miel Postre de la colmena (lácteo)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 26</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29</p> <p>LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 30</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>		

-  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, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Coditos con tomate y champiñón con queso</p> <p>Bacalao rebozado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 10</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rustidera de merluza El horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 11</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 12</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes</p> <p>Muslo de pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 17</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>MACARRONES ECO salteados con pavo con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesas de ave al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta 23</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza de atún con tomate Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada con calabacín, zanahoria y calabaza</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada apicultor (lechuga, zanahoria, remolacha) 25</p> <p>MACARRONES ECO pecoreos al pesto rojo de albahaca</p> <p>Muslo de pollo polinizado al horno con hierbas aromáticas y miel Postre de la colmena (lácteo)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 26</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29</p> <p>LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 30</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>		

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
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 10</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de patatas fritas caseras con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 12</p> <p>Alubias a la jardinera con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina de ternera y cerdo al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 17</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Garbanzos campesinos con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate</p> <p>Huevo duro con queso Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa de ave al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos 23</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza "sin gluten" de atún Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada apicultor (lechuga, zanahoria, remolacha) 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" pecoreros al pesto rojo de albahaca</p> <p>Muslo de pollo asado con hierbas aromáticas y miel al horno Postre de la colmena (lácteo)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 26</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29</p> <p>Alubias con biniato rojo de temporada con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 30</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>		

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.

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

"Cómo convivimos"

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 8 Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 10 Paella de verduras Rustidera de merluza horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 11 Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 12 Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Hamburguesa mixta con samfaina de ternera y cerdo al horno Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 15 Crema de patata y puerro con picatostes Lomo sajonia en salsa con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 16 Cassoulet de alubias con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 17 Arroz con costra Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 18 Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con queso Yogur
Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 23 Guisado de patatas con pavo Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 24 Garbanzos estofados con verduras de temporada con calabacín, zanahoria y calabaza Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Ensalada apicultor (lechuga, zanahoria, remolacha) 25 MACARRONES ECO pecoreos al pesto rojo de albahaca Lomo polinizado cordero al horno con miel y albahaca y miel Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 26 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria 30 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 31 Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida		

-  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, zanahoria, maíz, olivas 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 10</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 11</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con guarnición de patatas fritas caseras con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 12</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con samfaina al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 15</p> <p>Crema de patata y puerro</p> <p>Lomo en salsa con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 17</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Lentejas campesinas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate</p> <p>Jamón serrano y queso Yogur</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con pan 23</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada apicultor (lechuga, zanahoria, remolacha) 25</p> <p>Macarrones "sin gluten" pecoreros al pesto rojo de albahaca</p> <p>Lomo de cerdo asado con hierbas aromáticas y miel al horno Postre de la colmena (lácteo)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 26</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29</p> <p>LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 30</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>		

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.