



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>				1
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul con salsa de puerros. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno con salsa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena y calamares a la plancha. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Acelgas a la catalana y salteado de magro en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, lombarda</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y jamón</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sémola y rotí de pavo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verdura y contramuslo de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado rustido con patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y lomo con manzana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta.</i></p>
25	26	27	28	29

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

Consejos saludables

Hoy de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- 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
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	22.6g	30.4g	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
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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>1</p> <p>Festiu</p>
<p>4</p> <p>Festiu</p>	<p>5</p> <p>Festiu</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festiu</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida campera i peix blanc al pil pil. Fruita.</i></p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Cigrons pedrosillanos de l'horta amb hortalisses</p> <p>Pizza casolana IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalús i truita de york. Fruita.</i></p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porros. Fruita.</i></p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa amb crostons</p> <p>Cassola de polit amb alls tendres al forn amb salsa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.</i></p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Milfulles de albergínia i calamars a la planxa. Fruita.</i></p>
<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remenat d'ou. Fruita.</i></p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bledes a la catalana i saltat de magre en salsa. Fruita.</i></p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al romer. Fruita.</i></p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, pepino, llombarda</p> <p>Cigrons de la iaia amb xoriço i pernil</p> <p>Truita francesa amb rodanxa de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sèmola i roti de titot torrat. Fruita.</i></p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i carabassa</p> <p>Filet de abadejo a la biscaïna amd pèsols amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i pernillets de pollastre rostits. Fruita.</i></p>
<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Llentilles juliana amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Mandonguilles en salsa de ametles al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i truita de serrà. Fruita.</i></p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Lluç rostit amb creïlles al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita.</i></p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Llom adobat rostit amb creïlles fregides</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc en salsa. Fruita.</i></p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs amb crosta</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb poma. Fruita.</i></p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita.</i></p>

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- 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
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	

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
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado rustido con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Helado</p>

Actividades did@ctiX

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
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con pavo, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de almendras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido con patatas fritas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Helado</p>

Actividades did@ctiX

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
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" de atún Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Alubias a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos juliana con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido con patatas fritas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Helado</p>

Actividades did@ctiX

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
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Helado</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa de almendras Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado rustido con patatas fritas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Helado</p>

Actividades did@ctiX

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
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Queso en lonchas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Lomo asado Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo rustido con patatas fritas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Yogur</p>

Actividades did@ctiX

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.