



Menú Abril



Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel)

MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental)

Suave zumbido de pescado
(boquerón en tempura casero)



Batido de la abeja obrera
(yoco de fresa)

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 Abril

Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, safanòria, dacsca amb vinagreta de mel)

MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental)



Suau brunzit de peix

(aladroc en tempura casolà)

Batut de l'abella obrera

(yoco de maduixa)

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>Festivo</p> <p>1</p> | <p>Festivo</p> <p>2</p> | <p>Festivo</p> <p>3</p> | <p>Festivo</p> <p>4</p> | <p>Festivo</p> <p>5</p> |
| <p>Festivo</p> <p>8</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p> | <p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, 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>Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Guisado de patatas con pavo con cebolla, zanahoria, pimiento y judías verdes</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Fideuá gandiense con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p> | <p>Ensalada de la abeja Apoidea Lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel</p> <p>MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental (con salsa de soja)</p> <p>Suave zumbido de pescado Boquerón en tempura (rebozado casero)</p> <p>Batido de la abeja obrera Yoco de fresa</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con patatas fritas caseras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>Guisado de lentejas con acelgas y champiñón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p> | <p>Hummus con tosta</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p> | <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

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.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, manzana, pera y naranja

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la 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 |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3468kj | | | | |
| 829kcal | 38.1g | 7.2g | 12.2g | 14.9g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 86g | 19.3g | 28.8g | 2.5g | |



| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|--|--|--|
| 1 Festiu | 2 Festiu | 3 Festiu | 4 Festiu | 5 Festiu |
| 8 Festiu | 09 Lletuga, dacsa, olivas MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita en conserva ☾ SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita | 10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Guisat de fesols blanques amb verdures amb safanòria, ceba i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada ☾ SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita | 11 Hummus amb llesca Arròs amb floricol i hortalisses de temporada Filet de lluç a la marinera al forn amb salsa de peix Fruita de temporada ☾ SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita | 12 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses logurt ☾ SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita |
| 15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de creïlles amb titot amb ceba, safanòria, pebrot i mongetes verdes Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita | 16 Lletuga, remolatxa, cogombre Fideuà gandiense amb pescadot i marisc Ou dur amb formatge Fruita de temporada ☾ SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita | 17 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas LLENTILLES ECO amb verdures amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba Pizza de york i formatge amb tomaca Fruita de temporada ☾ SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita | 18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs amb crosta amb embotit, magre i hortalisses Filet de abadejo amb salsa mery al forn amb all i julivert Fruita de temporada ☾ SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita | 19 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta Truita francesa logurt ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita |
| 22 Lletuga, safanòria, olives Sopa de peix amb estreletes Mandonguilles a la santanderina amb carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita | 23 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada ☾ SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita | 24 ★ Amanida de l'abella Apoidea Lletuga, safanòria, dacsa amb vinagreta de mel MACARRONS ECO pol·linitzats a l'estil oriental (amb salsa de soja) ♻️ Suau brunzit de peix Aladroc en tempura (arrebossat casolà) ★ Batut de l'abella obrera loco de maduixa ☾ SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita | 25 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa Crema de llegums amb cigrons i verduras Cuixa de pollastre a l'all amb creïlles fregides casolanes al forn Fruita de temporada ☾ SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita | 26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i titot Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada ☾ SOPAR: Albergínia a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita |
| 29 Lletuga, tomaca, pepino, olives Guisat de llentilles amb bledes i xampinyó Varetes de lluç Fruita de temporada ☾ SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita | 30 Hummus amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Llongnaises rostides al forn amb carn de porc Fruita de temporada ☾ SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. 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·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. | | |

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.

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, kiwi, poma, pera i taronja

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

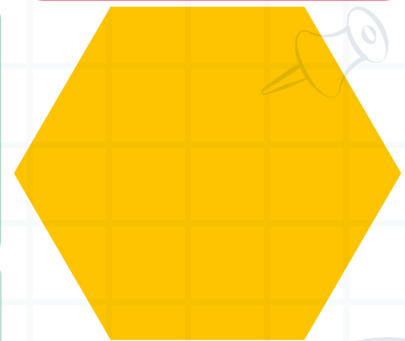
- ♻️ Ingredients ECO
- ♻️ De temporada
- 🍴 Gastronomia local
- 🌱 Proteïna vegetal
- ☾ Peix sostenible
- ♻️ Font d'omega3
- ☾ Suggestiment SOPAR
- ★ Dia menú temàtic
- ☾ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | AGS | AGM | ACP |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3468kj | | | | |
| 829kcal | 38.1g | 7.2g | 12.2g | 14.9g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal | |
| 86g | 19.3g | 28.8g | 2.5g | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| 8 Festivo | Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta en conserva | Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada | Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Yogur |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, pepino Fideua gandiense con pescado Huevo duro con queso Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con costra con longaniza, magro y hortalizas Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Yogur |
| Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de pescado con estrellitas Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada | Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada | Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz) MACARRONES ECO polinizados a la toscana con tomate y hortalizas Suave zumbido de pescado bacalao rebozado Yoco de fresa | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Pollo deshuesado al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada |
| Lechuga, tomate, pepino, olivas Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín Varitas de merluza Fruta de temporada | Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada | | | |



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.

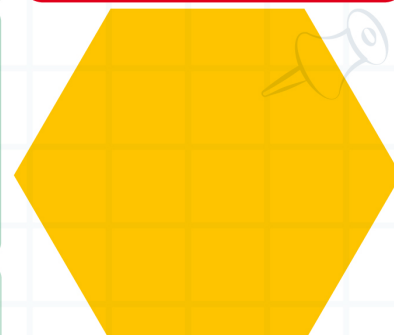
| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|---|
| <p>8</p> <p>Festivo</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta en conserva</p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con tosta</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Yogur</p> |
| <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>15</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>16</p> <p>Fideua gandiense con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>17</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>18</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>19</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>22</p> <p>Sopa de pescado con estrellitas</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>23</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel)</p> <p>24</p> <p>MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental</p> <p>Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero</p> <p>Yoco de fresa</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>25</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>26</p> <p>Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>29</p> <p>Guisado de lentejas con acelgas y champiñón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Humus con tosta</p> <p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

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 |
|---|--|--|--|---|
| | | | | |
| 8 Festivo | 9 Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva | 10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada | 11 Hummus de garbanzos Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada | 12 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur |
| 15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada | 16 Lechuga, remolacha, pepino Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada | 17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Alubias con verduras Pizza "sin gluten" de atún con tomate Fruta de temporada | 18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada | 19 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Yogur |
| 22 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de pescado con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada | 23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada | 24 Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa | 25 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada | 26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada |
| 29 Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de alubias con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada | 30 Hummus de garbanzos Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada | | | |



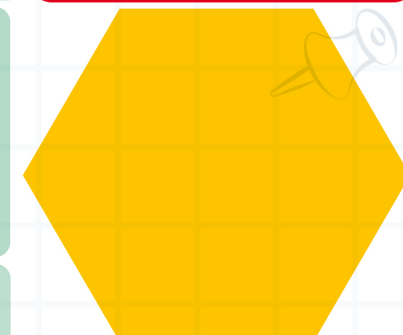
Sabías que...



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 |
|--|---|--|--|---|
| 8 Festivo | 9 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida | 10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida | 11 Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada permitida | 12 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur |
| 15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pavo Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida | 16 Lechuga, remolacha, pepino Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada permitida | 17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida | 18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida | 19 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Yogur |
| 22 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de pescado con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida | 23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida | 24 Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero Yoco de fresa | 25 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada permitida | 26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada permitida |
| 29 Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta de temporada permitida | 30 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida | | | |



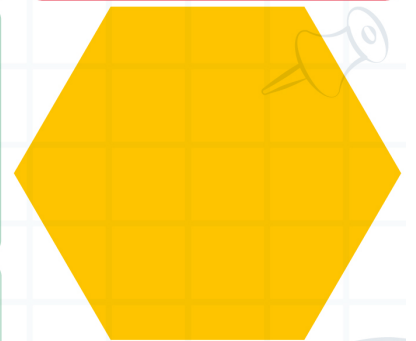
Sabías que...



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 |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| 8 Festivo | Lechuga, maíz, olivas 9 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva | Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada | Hummus con pan 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Yogur |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Guisado de patatas con pavo Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada | Lechuga, remolacha, pepino 16 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Arroz con pollo Filete de abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada | Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Jamón serrano y queso Yogur |
| Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de pescado con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada | Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada | Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa | Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas al horno Fruta de temporada | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada |
| Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada | Hummus con pan 30 Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada | | | |



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.