



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, zanahoria, maíz)

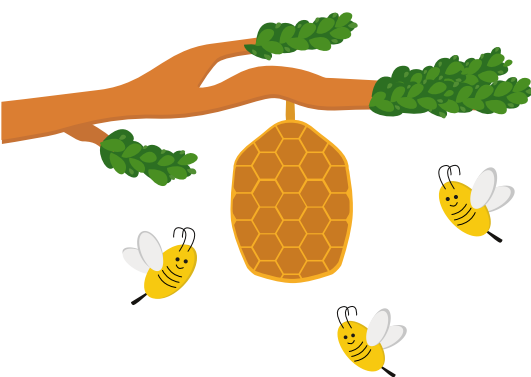
Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, safanòria, dacsa)

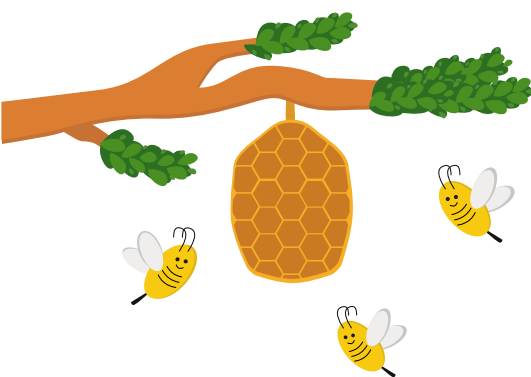
Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues **particularitats**





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>Cazuela de garbanzos hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pollo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 02</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado</p> <p>Filete de merluza con ajo y perejil al horno</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y lomo al ajillo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 05</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 06</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 07</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebosado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 08</p> <p>Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y rape guisado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 09</p> <p>Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas</p> <p>Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Judías verdes al pimentón y chuletas de pavo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate provenzal y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Arroz a banda con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y huevos a la cazuela. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19</p> <p>Crema de calabacín y puerro con picatostes</p> <p>Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de la abeja reina Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Realera de verduras con tomate y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno</p> <p>Nido de vainilla filan sabor vainilla</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y tortilla campera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22</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><i>CENA: Parrillada de verduras y paninis caseros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 23</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a las finas hierbas y pavo en salsa de hortalizas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y tortilla de patatas y ajetes. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Velouté de setas con queso y filete de lomo rústido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 29</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado azul al eneldo. Fruta</i></p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

- 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
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

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>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 05</p> <p>Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 06</p> <p>Estofat de llentilles llauradors amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròquil paradís i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa 07</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba y rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 01</p> <p>Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i pollastre a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 02</p> <p>Espirals amb tomaca i olives amb formatge gratinat</p> <p>Filet de lluç amb all i julivert al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i llom a l'all. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 12</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i sèpia en ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 13</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures amb tomaca, ceba i safanòria</p> <p>Filet de lluç a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 14</p> <p>Cigrons de l'horta amb ceba, safanòria i pebrot</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i llom al pebre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 15</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 16</p> <p>Arròs a banda amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i ous a la cassola. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 19</p> <p>Crema de carabasseta i porro amb crostons</p> <p>Llom adobat en salsa al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 20</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panaderes i vedella en salsa. Fruita</i></p>	<p>Amanida de l'abella reina Lletuga, safanòria, dacsa 21</p> <p>Realera de verdures arròs amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre a la mel d' ABJota al forn</p> <p>Niu de vainilla flamar sabor vainilla</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i truita camperola. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 22</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: Graellada de verdures i paninis casolans. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa 23</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures a les fines herbes i titot en salsa d'hortalisses. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 26</p> <p>Lentilles juliana amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i truita de creïlles amb alls. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca 27</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Longnasses rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 28</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Ou dur amb pernil</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Velouté de bolets amb formatge i filet de llom rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 29</p> <p>Crema de verdures llauradores creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre al chimichurri amb pèsols amb pimentó, safanòria i ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau al anet. Fruita</i></p>	



Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

“Et vull com eres”

14 febrer

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa cubierta con estremitas de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Pollo deshuesado a la portuguesa con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 9 Arroz con costra con longaniza, magro y hortalizas Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Guisado de patatas con pavo Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16 Arroz a banda con pescado Huevo duro con queso Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Pollo deshuesado a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campesines con patata, cebolla, calabaza y calabacín Pollo deshuesado al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate y queso gratinado Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 9 Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Guisado de patatas con pavo Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16 Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Muslo de pollo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada	Humus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28 MACARRONES ECO salteados con pavo con tomate y queso gratinado Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Alubias con verduras Muslo de pollo a la portuguesa con guarnición de patatas fritas caseras con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 9 Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de abadejo al horno con verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Alubias a la jardinera con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Guisado de patatas con pavo Pizza "sin gluten" de atún con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16 Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo en salsa al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Alubias con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Alubias juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28 Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortalizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con guarnición de patatas fritas con champiñón, pimiento rojo y puerro Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 9 Arroz con costra con embutido, magro y hortalizas Rustidera de abadejo con cebolla, pimiento y patata al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 15 Guisado de patatas con pavo Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16 Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Alitas de pollo a la miel al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 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, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Humus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28 MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campesines con patata, cebolla, calabaza y calabacín Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada permitida	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Cazuela de garbanzos hortelana con hortelizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Alubias con verduras Muslo de pollo a la portuguesa con guarnición de patatas fritas caseras con hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 9 Arroz viudo con verduras de temporada Rustidera de abadejo al horno con verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortelizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Guisado de patatas con pavo Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16 Arroz a banda con pescado y marisco Jamón serrano y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortelizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortelizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortelizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 28 Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campesines Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortelizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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.