

Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

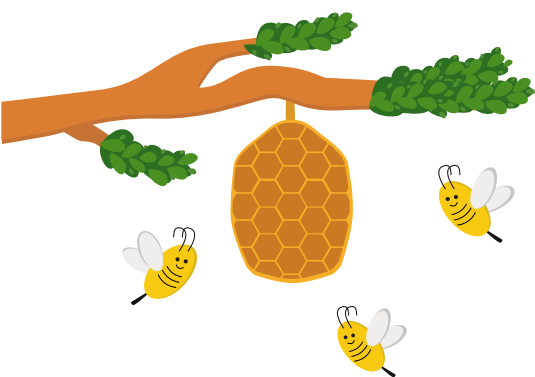
Realera de verduras

(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, tomaca, safanòria, llombarda)

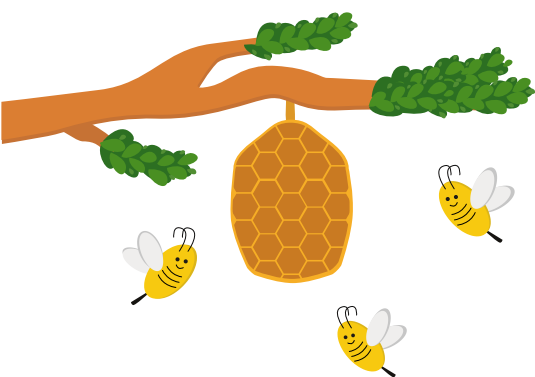
Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo con huevo

Albóndigas a la jardinera
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Crema de coliflor con queso
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Bacalao rebozado con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Crema parmentiere
con patata y puerro
Longanizas con tomate al aroma de tomillo
al horno

Fruta

CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz viudo
con verduras

Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Guiso de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada
al horno

Fruta

CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de verduras campestres
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz con salsa de tomate
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas y patata

Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Olleta de alubias blancas con verduras de temporada
Muslo de pollo a la portuguesa
con zanahoria, cebolla, ajo

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Espirales a la provenza
con verduras y hierbas aromáticas
Boquerón en tempura casera

Fruta

CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta
MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera
con hortalizas
Varitas de merluza con patatas fritas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta

Lechuga, maíz, olivas
Fideos a la cazuela con verduras
Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Bastones de boniato especiados y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Merluza rebozada con mayonesa
Fruta/Yogur

CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajón asado. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con merluza y marisco
Yogur

CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta

Ensalada de la abeja reina
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Realera de verduras
arroz con verduras
Alitas de pollo a la miel de ABJota
al horno
Nido de vainilla
Flan sabor vainilla

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Yogur

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al tomillo. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Cassoulet de alubias con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta

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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	
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

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en la
població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la
direcció del menjador, aportant el certificat
mèdic perquè el responsable sol·liciti
diàriament un menú dissenyat i cuinat
atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas
de necessitat especial pot sol·licitar al seu
centre els al·lèrgens que componen els plats
servits.

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **(05)**

Sopa coberta amb fideus
d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la jardineria
carn de porc al forn amb ceba, carlota,
carabasseta i pimentó



SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada
d'ou amb samfaina. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **(06)**

Arròs viudo
amb verdures

Filet de abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses



SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de
polit al forn. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **(07)**

Olleta de fesols blanques amb
verdures de temporada

Cuixa de pollastre a la
portuguesa amb safanòria, ceba, all



SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la
llima. Fruita

Lletuga, dacsa, olives **(01)**
Fideus a la cassola amb
verdures

Llom a les herbes provençals
al forn



SOPAR: Bastons de moniato especiat i
peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **(02)**
Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert



SOPAR: Zangollo de carabasseta i
llesca amb hummus. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **(12)**

Crema de floricol amb formatge

Filet de pollastre arrebossat



SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **(13)**

Guisat de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Hamburguesa amb salsa de
ceba caramel·litzada



SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al
plat. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **(14)**

Espirals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques

Aladroc en tempura casolana



SOPAR: Crema de verdures i titot al curri.
Fruita

Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i
olives

Arròs a banda
amb lluç i marisc

logurt

SOPAR: Albergínia a la parmesana i
vedella estofada. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria **(16)**

Cassoulet de fesols amb
hortalisses

Truita francesa



SOPAR: Carabasseta farcida de
xampinyons i sépia en salsa. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **(19)**

Cassola de lleties hortelanes
amb hortalisses

Bacallà arrebossat amb salsa
tàrtara casolana



SOPAR: Wok de verdures i cassola de
magre. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **(20)**

Crema de verdures camperes
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Tomaca a la provençal i polit
rostit. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **(21)**

MACARRONS ECO estil
napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

Filet de lluç al forn amb all i
julivert



SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita

Amanida de l'abella regna
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Realera de verdures
arròs amb verdures

Aletes de pollastre a la mel d'
ABJota al forn

Niu de vainilla
Flam sabor vainilla

SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc
al pil pil. Fruita

Lletuga, safanòria, olives **(23)**

Potatge de cigrons amb
verdures

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creïlla i carabasseta



SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la
mediterrània. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **(26)**

Crema parmentiere
amb creïlla i porro

Llonganisses amb tomaca a
l'aroma de timó



SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa.
Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa **(27)**

Arròs amb salsa de tomaca

Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles



SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix
blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **(28)**

LLENTILLES ECO a la jardineria
amb hortalisses

Varetes de lluç amb creïlles
fregides



SOPAR: Crema de carabasseta i vedella
en adob casolà. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives

Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge

logurt

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al
timó. Fruita

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

Ingredients ECO

De temporada

Gastronomia local

Proteïna vegetal

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Peix sostenible

Font d'omega3

Suggeriment SOPAR

Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Huevo cocido con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Tortilla francesa con verduras al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada con mayonesa</p> <p>Fruta/Lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Hamburguesa FALAFEL</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Guiso de hortalizas y guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza con patatas fritas</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>con tomate</p> <p>Yogur</p>	

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Albóndigas a la jardinera

carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento.
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Verduras salteadas con arroz

Filete de abadejo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Longanizas con tomate al aroma de tomillo

al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada

al horno
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Gulash de pavo

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas con verduras de temporada

Muslo de pollo a la portuguesa

con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Macarrones "sin gluten" a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Boquerón rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Hummus con pan "sin gluten" 21

Macarrones "sin gluten" estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

Guiso de patatas con hortalizas

Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz
Fruta/Lácteo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Arroz a banda

con merluza y marisco
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Alitas de pollo a la miel

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo

con tomate y queso
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz 2

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de merluza en salsa mery

al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, remolacha, pepino 9

Verduras salteadas con arroz

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 16

Cassoulet de alubias con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones integrales con tomate y aceitunas Merluza rebozada con mayonesa Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	15 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Hummus con tosta 21 Macarrones integrales estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza con patatas fritas Fruta	29 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis integrales boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta	

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
			1 Pasta hervida Muslo de pollo al horno Yogur natural	2 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de merluza a la plancha Yogur natural
5 Sopa de ave con fideos Jamón york y queso Yogur natural	6 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto Yogur natural	7 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Muslo de pollo rustido Yogur natural	8 Pasta hervida Filete de merluza al limón Yogur natural	9 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural
12 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	13 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Jamón york y queso Yogur natural	14 Pasta hervida Filete de abadejo al horno Yogur natural	15 Arroz blanco al horno Jamón york y queso Yogur natural	16 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural
19 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de abadejo al caldo corto Yogur natural	20 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	21 Pasta hervida Filete de merluza al horno Yogur natural	22 Arroz hervido Alitas de pollo rustidas Yogur natural	23 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural
26 Crema de zanahoria Jamón york y queso Yogur natural	27 Arroz blanco al horno Pavo guisado Yogur natural	28 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de merluza a la plancha Yogur natural	29 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo a la jardinera</p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Gelatina de sabores</p>	

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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/Lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>SIN HUEVO</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pescado blanco al horno con patatas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>SIN HUEVO</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la jardinera</p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/Lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta/Lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta/Lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso Yogur</p>	

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 Fideos a la cazuela con verduras Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada con mayonesa Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	15 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza con patatas fritas Fruta	29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	

Actividades
did@ctiX¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>A tener en cuenta en el servicio de PAN</p> <p>Con crema y sopa : 1 ración Con pasta, alubias y garbanzos: Media ración Con arroz: NO servir. Pizza: Media ración</p>				
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>SIN PATATA</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Filete de lomo con pisto asado</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Postre indicado en IT</p>	

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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de abadejo al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>15</p> <p>Ensalada mixta con atún</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>SIN PATATA</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Filete de lomo con pisto asado</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>29</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Postre indicado en IT</p>	

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

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

Sopa cubierta con fideos

de ave y cerdo con huevo

Albóndigas a la jardinera

carne de cerdo al horno con cebolla,
zanahoria, calabacín y pimiento.
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Solomillo de pollo empanado

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Cazuela de lentejas hortelana

con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Longanizas con tomate al
aroma de tomillo

al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos triturados
con hortalizas

Hamburguesa con salsa de
cebolla caramelizada

al horno

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras
campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Gulash de pavo

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas
trituras con verduras de
temporada

Muslo de pollo deshuesado a
la portuguesa

con zanahoria, cebolla y ajo

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Espirales a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza rebozada
casera

Fruta

Hummus con tosta 21

MACARRONES ECO estilo
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al horno con
ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Varitas de merluza con
patatas fritas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

MACARRONES ECO con tomate
y aceitunas

Merluza rebozada

Fruta/Lácteo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15

Arroz a banda

SIN MARISCO

Rollito de york y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Muslo de pollo deshuesado a la
miel

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29

Espaguetis boloñesa

con carne picada de cerdo, tomate y queso

Librito de york y queso

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 2

Garbanzos de la huerta
trituras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Filete de merluza en salsa
mery

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino 9

Estofado de lentejas
campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 16

Cassoulet de alubias
trituras con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos
trituras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades
did@ctiX

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

Sopa de ave con fideos

Albóndigas a la jardinera

carne de cerdo al horno con cebolla,
zanahoria, calabacín y pimiento.
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Pechuga de pollo rebozada
casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Cazuela de lentejas hortelana

con hortalizas

Filete de abadejo rebozado
casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Longanizas con tomate al
aroma de tomillo

al horno
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos con
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Hamburguesa con salsa de
cebolla caramelizada

al horno
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras
campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Panini casero de jamón
serrano, tomate y queso

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Gulash de pavo

al horno con salsa
Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas con
verduras de temporada

Muslo de pollo a la portuguesa

con zanahoria, cebolla y ajo
Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Espirales a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Rollitos de queso con
guarnición de patatas

Fruta

Hummus con tosta 21

MACARRONES ECO estilo
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Lomo al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Pechuga de pollo rebozada
casera con patatas fritas

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

MACARRONES ECO con tomate
y aceitunas

Filete de lomo rebozado casero

con harina de maíz
Fruta/Lácteo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y
olivas

Arroz con setas

Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Alitas de pollo a la miel

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 29

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo
duro y olivas

Espaguetis salteados con pollo

con tomate y queso
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz 2

Garbanzos de la huerta

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Muslo de pollo al horno con
ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino 9

Estofado de lentejas
campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 16

Cassoulet de alubias con
hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos a la cazuela con verduras Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Garbanzos de la huerta triturados con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Tortilla francesa con verduras al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas trituradas con verduras de temporada Tumbet mallorquín Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Hamburguesa FALAFEL al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos triturados con hortalizas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza rebozada casera Fruta	15 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias trituradas con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Quinoa salteada con hortalizas Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos triturados con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Guiso de hortalizas y guisantes al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza con patatas fritas Fruta	29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur	

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.