



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

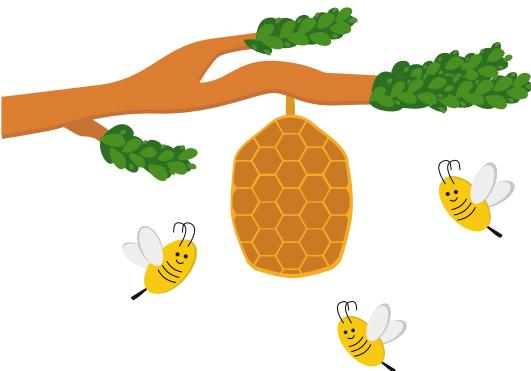
Realera de verduras

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



menú

Febrero 2024



CEIP CAMP DE TÚRIA

Menu autonoma

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, 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</p> <p>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada con mayonesa Fruta/Yogur</p> <p>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajón asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</p>	<p>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</p> <p>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza con patatas fritas Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentiere con patata y puerro Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta</p> <p>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata Fruta</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ENSALADA completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al tomillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta</p> <p>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>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</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</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 mediiodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3301kj	789kcal	37.5g	7.1g	12.5g
		Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
		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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011 annex ii). Informa 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 jardinera
carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó



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

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **12**

Crema de floricol amb formatge
Filet de pollastre arrebossat



SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **19**

Cassola de llenties hortelanes
amb hortalisses

Bacallà arrebossat amb salsa tartera casolana



SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives **26**

Crema parmentiere
amb creïlla i porro

Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó
al forn



SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, cogembre, 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 polít al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa **13**

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

Hamburguesa amb salsa de ceba caramel-litzada
al forn



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

Lletuga, remolatxa, dacsa **20**

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

Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa **27**

Arròs amb salsa de tomaca

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



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

dimecres

Lletuga, dacsa, olives **07**

Ollaeta 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 lluma. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives **14**

Espirals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques

Aladro en tempura casolana



SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita

Hummus de cígrons amb ilesca **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

Lletuga, remolatxa, dacsa **28**

LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses

Varetes de lluç amb creïles fregides



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

dijous

01

Lletuga, dacsa, olives

Fideus a la cassola amb verdures

Llom a les herbes provençals
al forn



SOPAR: Bastons de moniató especial i peix blau a la papillota. Fruita

08

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

MACARRONS ECO amb tomaca i olives

Lluç arrebossat amb maionesa

Fruita/logurt

09

Lletuga, remolatxa, cogembre

Estofat de llentilles llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Truita de creïlla

Fruita

15

Amanida mixta amb tonyina

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Arròs a banda
amb lluç i marisc

logurt

16

Lletuga, cogembre, safanòria

Cassoulet de fesols amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

23

Lletuga, safanòria, olives

Potatge de cígrons amb verdures

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

29

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

divendres

02

Lletuga, remolatxa, dacsa

Cígrons de l'horta

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

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



09

Fruita

16

Fruita

23

Fruita

29

Fruita

30

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 Dièta 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 cole-les cuinen molt riques. No te les

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
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				

menú

MENÚ NO CARNE

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 con verduras de temporada Tumbet mallorquín Fruta	Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos a la cazuela con verduras Huevo cocido con pisto 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 12 Crema de coliflor con queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras 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 Boquerón en tempura casera 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 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campesinas 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, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza con patatas fritas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta

irco
alimentar cuidando

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 omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, 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, maíz, olivas 1 Fideos "sin gluten" a la cazauela 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 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz 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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero 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, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso 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, 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, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa 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 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso 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.

menú

MENÚ RICO EN FIBRA

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, 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 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	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 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 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 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate 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	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Espaguetis integrales boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta	

irco
alimentar cuidando

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.

menú

DIETA BLANDA

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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	2 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de merluza a la plancha 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	

irco
alimentar cuidando

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.

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA**FEBRERO 2024**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas 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 Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/Gelatina de sabores	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Ensalada mixta con atún	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Gelatina de sabores	Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con pan MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Alpro de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Panini casero de jamón serrano y tomate	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina de sabores	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta		



alimentar cuidando

Actividades
did@ctix
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
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, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" 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, maíz, olivas 1 Fideos "sin gluten" a la cazauela 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 12 Crema de coliflor con queso con hortalizas	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero 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, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Magro con patatas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Hummus con pan 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Ensalada mixta con atún SIN HUEVO Arroz a banda con merluza y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta Jamón serrano y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Gulash de pavo Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz 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 Pescado blanco al horno con patatas 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
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo 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 Guiso de patatas con verduras Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Verduras salteadas con arroz	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Tortilla francesa Fruta
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 15 Ensalada mixta con atún	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa 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, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	
Lomo con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa Fruta			

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

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.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS
SECOS-CACAHUETE**FEBRERO 2024**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno 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
Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Arroz a banda con merluza y marisco Yogur	Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con pan MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta	Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Guiso de patatas con verduras	Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno 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
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún Arroz a banda con merluza y marisco Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO estilo napolitana Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con pan MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Panini casero de jamón serrano, tomate y queso	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate y queso Espaguetis salteados con pollo Yogur	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa 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.

menú

MENÚ NO CERDO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta 5	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras Fruta 6	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada al horno con salsa de hortalizas Fruta 7	Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras al horno Fruta 1	Lechuga, remolacha, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria al horno con ajo y perejil Fruta 2
Albóndigas de ave a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta 12	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta 13	Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta 14	MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Fruta/Lácteo 8	Merluza rebozada con mayonesa Fruta/Lácteo 9
Crema de coliflor con queso Fruta 19	Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta 20	Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Fruta 15	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fruta 16	Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta 17
Solomillo de pollo empanado al horno Fruta 26	Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta 27	Boquerón en tempura casera Fruta 28	Arroz a banda con merluza y marisco Yogur 22	Tortilla francesa Fruta 23
Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Fruta 18	Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín Fruta 21	MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta 29	Arroz con verduras Fruta 20	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta 21
Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta 25	Pizza de verduras con tomate y queso Fruta 26	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta 27	Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla 28	Tortilla de patata y calabacín Fruta 29
Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta 24	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta 25	LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Fruta 28	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Yogur 29	Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur 29

irco
alimentar cuidando

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
A tener en cuenta en el servicio de PAN Con crema y sopa : 1 ración Con pasta, alubias y garbanzos: Media ración Con arroz: NO servir. Pizza: Media ración				
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo asado Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo Filete de abadejo al caldo corto Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Muslo de pollo rustido Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos "sin gluten" a la cazauela con verduras Lomo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 2 Garbanzos de la huerta Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Pechuga de pollo a la plancha Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras Lomo en salsa de cebolla al horno Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza Boquerón al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza al limón Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Tortilla francesa Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Filete de abadejo al caldo corto Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campesinas Pechuga de pollo en su jugo Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana Filete de merluza al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo rustidas Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Filete de lomo con pisto asado al horno Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza a la plancha Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Postre indicado en IT	

Actividades
did@ctix
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
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.

menú

MENÚ DIABÉTICO 7 RACIONES

FEBRERO 2024

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

irco
alimentar cuidando

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 omega 3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

menú

MENÚ INFANTIL

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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, 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 Muslo de pollo deshuesado a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, maíz, olivas 1 Fideos a la cazuela con verduras Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno 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 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos triturados con hortalizas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza rebozada casera Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 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 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo en su jugo 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 Fruta	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 Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate 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	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29 Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Fruta	

irco
alimentar cuidando

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.

menú

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Fideos a la cazuela con verduras Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta/Lácteo	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Rollitos de queso con guarnición de patatas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con setas Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campesinas con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, remolacha, maíz MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Panini casero de jamón serrano, tomate y queso	Lechuga, remolacha, maíz Lomo al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Alitas de pollo a la miel Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Yogur	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Pechuga de pollo rebozada casera con patatas fritas con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate y queso Espaguetis salteados con pollo Yogur	

irco
alimentar cuidando

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, 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, maíz, olivas 1 Fideos a la cazuela con verduras Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Garbanzos de la huerta triturados Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil 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	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 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 15 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias trituradas con hortalizas Tortilla francesa 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	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Quinoa salteada con hortalizas Flan de vainilla Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos triturados con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín 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 omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.