



## Menú Marzo



### Ensalada apícola

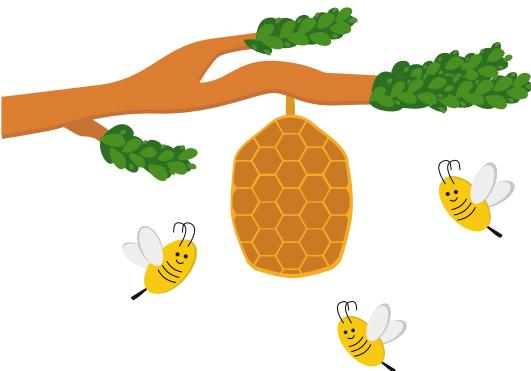
(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

### Crema zanganera

(de zanahoria y naranja)

### Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores

### Barry Mousse de vainilla



Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora





## Menú Març

### Amanida apícola

(Iletuga, safanòria, cogombre i  
dacsa)

### Crema borinota

(de safanòria i taronja)

### Filet de pollastre empanat a la mel de milflors

### Barry Mousse de vainilla



**Durant la hibernació les abelles obreres cuiden i**

**alimenten a l'abella regna,**

si l'abella regna mor, a través de la gelea reial,  
alimenten a una nova abella regna per a ser  
successora



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
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 iii). 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 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta  <span>CENA:</span> Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta  <span>CENA:</span> Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo  <span>CENA:</span> Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta	Hummus de garbanzos con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta  <span>CENA:</span> Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olla de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta  <span>CENA:</span> Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Lomo sajonia en salsa</b> al horno Fruta  <span>CENA:</span> Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta  <span>CENA:</span> Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza con mayonesa</b> Fruta/lácteo  <span>CENA:</span> Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta	.	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta  <span>CENA:</span> Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta
Festivo  Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b> carne de cerdo al horno Fruta  <span>CENA:</span> Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta	Festivo  Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta  <span>CENA:</span> Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta	Festivo  Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO italiana</b> con tomate y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta/lácteo  <span>CENA:</span> Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta  <span>CENA:</span> Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta	Festivo  Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta  <span>CENA:</span> Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b> carne de cerdo al horno Fruta  <span>CENA:</span> Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta  <span>CENA:</span> Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Ensalada apícola</b> Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema zaganera</b> de zanahoria y naranja <b>Solomillo de pollo empanado a la miel de miel</b> Barry Mousse de vainilla  <span>CENA:</span> Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta	Festivo 	Festivo  Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Valores nutricionales</b> (Promedio diario de la comida de mediiodía) Energía 3556kj 850kcal Grasas 39.1g 7.2g AGS 12.4g 15.7g AGM Hidratos de Carbono 88g 19.4g Proteinas 29.4g 2.4g Sal

**Actividades**  
did@ctix

**Reinado de la abeja**
**8 marzo**
**Sabías que...**

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

**MARZO FRUTA DE TEMPORADA:**  
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

**Consejos saludables**

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3556kj	850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
		Hidratos de Azúcares		Proteinas	Sal
		Carbono			
		88g	19.4g	29.4g	2.4g

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /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.</p>				
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 04 <b>Sopa d'aigua amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Mandonguilles en salsa de poma amb pèsols</b> carne de cerdo al horno Fruita</p> <p> SOPAR: Zarangoillo de carabassetas i pernils de pollastre rostidos. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 11 <b>Lentilles amb sofregit de verdures</b> <b>Llom saxònica en salsa</b> al forn Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa, 05 <b>Paella de verdures</b> amb safanòria, xampinyó, carabassetas i florrol <b>Bacallà arrebossat amb salsa tarrada casolana</b> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema d'espinacs i magre en salsa. Fruita</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsa, 12 <b>Crema mediterrània</b> amb carabassetas, porro, safanòria i ceba <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'aigua i truita paisana. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives, 06 <b>Cigrons llauradors</b> amb safanòria, carabassetas, ceba i pebre <b>Truita francesa</b> Fruita/lacti</p> <p> SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives, 13 <b>Fesols a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Varetes de lluç amb maionesa</b> Fruita/lacti</p> <p> SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb ilesca, 07 <b>Crema de carabassetas amb formatge</b> <b>Cuixa de pollastre a les herbes provençals</b> al forn Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i sépia amb allada. Fruita</p> <p>Amanida completa, 14 lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives <b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó logurt</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, 15 <b>Espirals a la siciliana</b> amb olives negres, albergínia i hortalisses <b>Truita de carabassetas</b> Fruita</p> <p> SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especial. Fruita</p> <p>Lletuga, safanòria, olives, 21 <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p> SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives, 25 <b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llonganisses en salsa de ceba amb creïlles fregides casolanes</b> carn de porc al forn Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, 26 <b>Arròs amb verdures i oli a la llíma</b> <b>Filet de lluç a la riojana amb pèsols</b> amb tomaca, safanòria, julivert i alli Fruita</p> <p> SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>Amanida apícola, 27 Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa <b>Crema borinota</b> de safanòria i taronja <b>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</b> Barry Mousse de vainilla</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llíma. Fruita</p>	<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, llombarda, 22 <b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabassetas, ceba i safanòria <b>Hamburguesa mixta amb samfaina</b> al forn amb tomaca, carabassetas i pebrots Fruita</p> <p> SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</p> <p>Festiu</p>
			<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, llombarda, 29 <b>Festiu</b></p>

**Activitats**  
did@ctiX
**Regnat de l'abella**

"El convit de l'abella regna"  
8 març

**Sabies que...**

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

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

**Consells saludables**

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, biscuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- 3 Font d'omega 3
- 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	ACP
3556kj 850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con guisantes</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Menestra de verduras con arroz</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Huevo cocido con pisto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pizza vegetal</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta/lácteo	Ensalada completa <b>Arroz con setas</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Huevo cocido con pisto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO estilo italiano</b> con tomate y queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa falafel con pisto</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Rollito de primavera con arroz blanco</b> Alpro de vainilla			

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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 CELIACO

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con pan "sin gluten" <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Verduras salteadas con arroz</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> con harina de maíz Mousse de vainilla	

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olla de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Lomo sajonia en salsa</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza con mayonesa</b> Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garffón Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones integrales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b> Fruta	Arroz con salsa de tomate <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olla de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
4 Sopa de ave con estrellitas Jamón york y queso Yogur natural	5 Arroz hervido Filete de abadejo al limón Yogur natural	6 Patata y zanahoria hervida Tortilla francesa Yogur natural	7 Crema de patata Muslo de pollo asado Yogur natural	1 Hervido valenciano CON patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Tortilla francesa Yogur natural
11 Patata y zanahoria hervida Pechuga de pollo al horno Yogur natural	12 Crema de zanahoria Jamón york y queso Yogur natural	13 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Filete de merluza a la plancha Yogur natural	14 Arroz blanco al horno Jamón york Yogur natural	8 Pasta hervida Filete de merluza al vapor Yogur natural
18 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al horno Yogur natural	19 Pasta hervida Filete de merluza al limón Yogur natural	20 Pasta hervida Filete de merluza al limón Yogur natural	21 Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural	22 Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural
25 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al horno Yogur natural	26 Arroz blanco al horno Filete de merluza al vapor Yogur natural	27 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"  
8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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

# menú

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEÍNA LECHE DE VACA

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno en salsa de manzana con guisantes</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Tortilla francesa</b> con hortalizas Fruta	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>FILETE de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Gelatina de sabores	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> con harina de maíz Alpro de vainilla	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa de ave con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>FILETE de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> con harina de maíz Alpro de vainilla		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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 HUEVO

**MARZO 2024**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>4</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz <b>5</b> <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>6</b> <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>7</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>12</b> <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas <b>13</b> <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	SIN HUEVO <b>14</b> <b>Ensalada completa</b> <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>15</b> <b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Abadejo al ajillo</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b> <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino <b>20</b> <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo al horno con patatas</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>22</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maiz <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz <b>27</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> Mousse de vainilla		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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 4 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Lomo al horno en salsa de manzana Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 <b>Paella de verduras</b> Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Tortilla francesa Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 7 <b>Crema de calabacín con queso</b> Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 1 <b>Verduras salteadas con arroz</b> Tortilla de cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Verduras salteadas con arroz</b> Lomo al horno en salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/lácteo	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 14 <b>Ensalada completa</b> Arroz con pollo Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 15 <b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Magro en salsa lionesa con patatas fritas caseras al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 19 <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 20 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 21 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Lomo al horno con pisto asado Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 <b>Verduras salteadas con arroz</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Magro en salsa lionesa con patatas fritas caseras al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 <b>Crema de zanahoria y naranja</b> Pechuga de pollo rebozada casera a la miel Mousse de vainilla		

Actividades  
did@ctix**Reinado de la abeja****"El convite de la abeja reina"****8 marzo****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 FRUTOS SECOS-CACAHUETE

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>18</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>21</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>25</b> <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> con harina de maíz Mousse de vainilla	Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>27</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> con harina de maíz Mousse de vainilla	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>22</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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 ALUBIAS

**MARZO 2024**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>4</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>5</b> <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>6</b> <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>7</b> <b>Crema de calabacín con queso</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>1</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>12</b> <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>13</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Ensalada completa <b>14</b> <b>Arroz con pollo</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>15</b> <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>19</b> <b>MACARRONES ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino <b>20</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>21</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>22</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> Mousse de vainilla		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes Fruta	Bacalao rebozado con salsa tártara casera Fruta	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO con verduras al curry</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maiz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas Fruta/lácteo	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Pechuga de pollo en salsa</b> al horno Fruta	Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Varitas de merluza con mayonesa Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maiz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> Mousse de vainilla	<b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b>	
Longanizas de ave en salsa de cebolla con patatas fritas caseras al horno Fruta	Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta			

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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 4 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, zanahoria, pepino, maiz 5 <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor	Lechuga, maíz, olivas 6 <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón	Lechuga, remolacha, pepino 7 <b>Crema de calabacín</b>	Lechuga, remolacha, maíz 1 <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Postre indicado en IT
Lomo asado con guisantes al horno Postre indicado en IT	Filete de abadejo al limón Postre indicado en IT	Tortilla francesa Postre indicado en IT	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Verduras salteadas con arroz</b>	Lechuga, remolacha, maíz 12 <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 14 <b>Ensalada completa</b>	Lechuga, pepino, zanahoria 15 <b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas
Lomo al horno en salsa Postre indicado en IT	Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso Postre indicado en IT	Filete de merluza a la plancha Postre indicado en IT	Arroz con pollo Postre indicado en IT	Tortilla de calabacín Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, remolacha, pepino 19 <b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso	Lechuga, remolacha, pepino 20 <b>Filete de merluza al limón</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, olivas 21 <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>	Lechuga, remolacha, maíz 26 <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b>	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 <b>Crema de zanahoria y naranja</b>	Tortilla francesa Postre indicado en IT	Lomo al horno con pisto asado Postre indicado en IT
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Postre indicado en IT	Filete de merluza al vapor Postre indicado en IT	Pechuga de pollo a la plancha Postre indicado en IT		

Actividades  
did@ctix**Reinado de la abeja****"El convite de la abeja reina"****8 marzo****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

**MARZO 2024**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo al limón Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla francesa Fruta	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas Filete de merluza a la plancha Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con pollo Yogur edulcorado	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO con verduras al curry</b> al horno con ajo y perejil Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO estilo italiana</b> con tomate y queso Filete de merluza al limón Fruta	Arroz con salsa de tomate Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> Yogur edulcorado	Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con pisto asado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Magro en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Yogur edulcorado		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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 INFANTIL

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos triturados</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Ollaeta de alubias estofadas triturada</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Lomo sajonia en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias trituradas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta/lácteo	Arroz con pollo deshuesado <b>Panache de fiambres</b> jamón cocido y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO con verduras</b> <b>Espiraletes a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>MACARRONES ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Bacalao rebozado</b> Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos triturados</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos triturados</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Ollaeta de alubias estofadas triturada</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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

**MARZO 2024**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Revuelto de huevo con pisto</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lomo al horno en salsa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>18</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO estilo italiano</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>19</b> <b>20</b> <b>21</b> <b>22</b> <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa mixta con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>25</b> <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Muslo de pollo asado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>27</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b> con harina de maíz Mousse de vainilla		

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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 INFANTIL-NO CARNE

# MARZO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con guisantes</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Garbanzos campesinos triturados</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón <b>Tortilla francesa</b> Fruta/lácteo	Hummus con tosta <b>Crema de calabacín con queso</b> <b>Menestra de verduras con arroz</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Olleta de alubias estofadas triturada</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de cebolla</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas con sofrito de verduras</b> <b>Huevo cocido con pisto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pizza vegetal</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias trituradas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Varitas de merluza</b> Fruta/lácteo	Arroz con setas <b>Rollitos de queso</b> Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Macarrones ECO con verduras al curry</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Huevo cocido con pisto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>MACARRONES ECO estilo italiana</b> con tomate y queso <b>Bacalao rebozado</b> Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Espirales a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Huevo cocido con pisto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz <b>Arroz con verduras y aceite de limón</b> <b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Crema de zanahoria y naranja</b> <b>Rollito de primavera con arroz blanco</b> Alpro de vainilla	Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Hamburguesa falafel con pisto</b> Fruta

**irco**  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctix

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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.