



## Menú Marzo

### Ensalada apícola

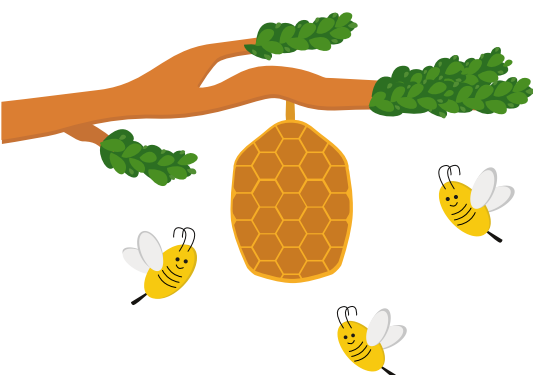
(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

### 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**

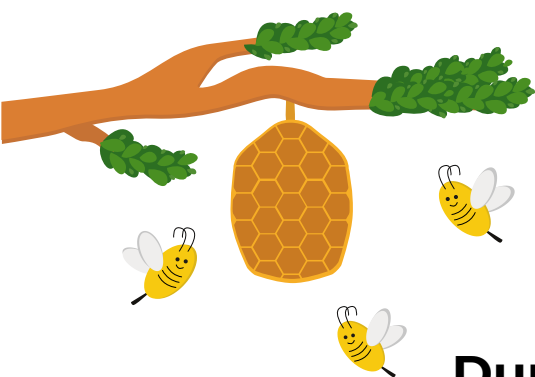
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsà)

### **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 ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Sopa de ave con estremitas**  
de ave y cerdo con huevo

**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes**  
carne de cerdo al horno



**CENA:** Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Lentejas con sofrito de verduras**  
**Lomo sajonia en salsa**  
al horno



**CENA:** Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta

Festivo

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Sopa de picadillo con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras**  
carne de cerdo al horno



**CENA:** Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Bacalao rebozado con salsa tártara casera**



**CENA:** Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Pizza prosciutto**  
con fiambre de york, tomate y queso



**CENA:** Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta

Festivo

Lechuga, remolacha, maíz  
**Arroz con verduras y aceite al limón**  
**Filete de merluza a la riojana con guisantes**  
con tomate, zanahoria, perejil y ajo



**CENA:** Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta

Lechuga, maíz, olivas  
**Garbanzos campesinos**  
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón  
**Tortilla francesa**  
Fruta/lácteo

**CENA:** Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas  
**Varitas de merluza con mayonesa**  
Fruta/lácteo

**CENA:** Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino  
**MACARRONES ECO italiana**  
con tomate y queso  
**Delicias de calamar**  
Fruta/lácteo

**CENA:** Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

★ **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**

**CENA:** Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta  
**Crema de calabacín con queso**  
**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**  
al horno



**CENA:** Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Paella valenciana**  
con pollo, judía verde y garrofón  
Yogur

**CENA:** Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla de patata**



**CENA:** Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta

Festivo

Lechuga, remolacha, maíz  
**Olleta de alubias estofadas**  
con zanahoria, calabacín y pimiento  
**Tortilla de cebolla**



**CENA:** Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Macarrones ECO con verduras al curry**  
**Filete de merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil



**CENA:** Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria  
**Espirales a la siciliana**  
con aceitunas negras, berenjena y hortalizas  
**Tortilla de calabacín**



**CENA:** Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Potaje de garbanzos con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Hamburguesa mixta con pisto**  
al horno con tomate, calabacín y pimiento



**CENA:** Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Festivo

**Actividades**  
did@ctiX**Reinado de la abeja****“El convite de la abeja reina”****8 marzo****Sabías que...**

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

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 mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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

**Sopa d'au amb estreletes**  
d'au i porc amb ou

**Mandonguilles en salsa de poma amb pèsols**  
carne de cerdo al horno



SOPAR: Zarangollo de carabasseta i pernillets de pollastre rostits. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

**Llentilles amb sofregit de verdures**

**Llom saxònia en salsa**  
al forn



SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita

Festiu

Lletuga, safanòria, llombarda, olives

**Sopa de picada amb fideus**  
d'au i porc amb ou

**Llonganisses en salsa de ceba amb creïlles fregides casolanes**  
carn de porc al forn



SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà

**Paella de verdures**  
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol

**Bacallà arrebossat amb salsa tàrtara casolana**



SOPAR: Crema d'espínacs i magre en salsa. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsà

**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

**Pizza prosciutto**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita

Festiu

Lletuga, dacsà, olives

**Cigrons llauradors**  
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

**Truita francesa**

Fruita/lacti

SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsà, olives

**Fesols a la jardinera**  
amb hortalisses

**Varetes de lluç amb maionesa**

Fruita/lacti

SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogombre

**MACARRONS ECO italiana**  
amb tomaca i formatge

**Delícies de calamar**

Fruita/lacti

SOPAR: Braves de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita

**Amanida apícola**  
Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà

**Crema borinota**  
de safanòria i taronja

**Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors**

**Barry Mousse de vainilla**

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca

**Crema de carabasseta amb formatge**

**Cuixa de pollastre a les herbes provençals**  
al forn



SOPAR: Sopa juliana i sèpia amb allada. Fruita

**Amanida completa**  
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives

**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoca i garrofó

logurt

SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita

Lletuga, safanòria, olives

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita de creïlla**



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

Festiu

Lletuga, remolatxa, dacsà

**Olleta de fesols estofats**  
amb safanòria, carabasseta i pimentó

**Truita de ceba**



SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Macarrons ECO amb verdures al curri**

**Filet de lluç en salsa verda**  
al forn amb all i julivert



SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria

**Espirals a la siciliana**  
amb olives negres, albergínia i hortalisses

**Truita de carabasseta**



SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especiat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

**Potatge de cigrons amb verdures**  
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

**Hamburguesa mixta amb samfaina**  
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot



SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Festiu

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, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega3

Gastronomia local

Suggestiment 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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4

Sopa juliana con estrellitas

sopa de verduras

Hamburguesa falafel con  
guisantes

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5

Paella de verduras

con zanahoria, champiñón, calabacín y  
coliflor

Bacalao rebozado

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 6

Garbanzos campesinos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla francesa

Fruta/lácteo

Humus con tosta 7

Crema de calabacín con queso

Menestra de verduras con arroz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

Macarrones ECO con verduras  
al curry

Filete de merluza en salsa  
verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11

Lentejas con sofrito de  
verduras

Huevo cocido con pisto

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 12

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pizza vegetal

con salsa de tomate y queso

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Varitas de merluza

Fruta/lácteo

14

Ensalada completa

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

Arroz con setas

Yogur

Lechuga, pepino, zanahoria 15

Espírales a la siciliana

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

18

19

Lechuga, remolacha, pepino 20

MACARRONES ECO estilo  
italiana

con tomate y queso

Delicias de calamar

Fruta/lácteo

Lechuga, zanahoria, olivas 21

Arroz con salsa de tomate

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Hamburguesa falafel con  
pisto

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25

Sopa minestrone con fideos

sopa de verduras

Huevo cocido con pisto

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 26

Arroz con verduras y aceite de  
limón

Filete de merluza a la riojana  
con guisantes

con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Crema de zanahoria y naranja

Rollito de primavera con arroz  
blanco

Alpro de vainilla



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Mousse de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Tortilla francesa Yogur natural
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	8 Pasta hervida Filete de merluza al vapor 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 <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> Filete de merluza a la plancha Yogur natural	14 Arroz blanco al horno Jamón york Yogur natural	15 Pasta hervida Tortilla francesa Yogur natural
18	19	20 Pasta hervida Filete de merluza al limón Yogur natural	21 Arroz hervido Tortilla francesa Yogur natural	22 Hervido valenciano <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small> 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		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la  
abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espirales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Alpro de vainilla</p>		

**Actividades**  
**did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Lomo al horno en salsa**

Fruta

18

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25

**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

**Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5

**Paella de verduras**

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 12

**Crema mediterránea**

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Panini casero de jamón serrano, tomate y queso**

Fruta

19

Lechuga, remolacha, maíz 26

**Arroz con verduras y aceite de limón**

**Filete de merluza a la riojana con guisantes**

con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 6

**Garbanzos campesinos**

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

**Jamón serrano y queso**

Fruta/lácteo

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13

**Alubias a la jardinera**

con hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta/lácteo

Lechuga, remolacha, pepino 20

**Macarrones "sin gluten" estilo italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta/lácteo

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

**Crema de zanahoria y naranja**

**Pechuga de pollo rebozada casera a la miel**

Mousse de vainilla

Hummus con tosta 7

**Crema de calabacín con queso**

**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**

al horno

Fruta

14

**Ensalada completa**

SIN HUEVO

**Paella Valenciana**

con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas 21

**Arroz con salsa de tomate**

**Lomo al horno con patatas**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

**Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas**

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

**Macarrones "sin gluten" a la siciliana**

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

**Abadejo al ajillo**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

**Potaje de garbanzos**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Hamburguesa mixta con pisto**

al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa de manzana</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo al horno con pisto asado</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Magro en salsa lionesa con patatas fritas caseras</b></p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b></p> <p>Mousse de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4

**Sopa de ave con estrellitas**

**Albóndigas en salsa de manzana con guisantes**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11

**Lentejas con sofrito de verduras**

**Lomo al horno en salsa**

Fruta

18

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25

**Sopa de ave con fideos**

**Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5

**Paella de verduras**

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 12

**Crema mediterránea**

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Panini casero de jamón serrano, tomate y queso**

Fruta

19

Lechuga, remolacha, maíz 26

**Arroz con verduras y aceite de limón**

**Filete de merluza a la riojana con guisantes**

con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 6

**Garbanzos campesinos**

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

**Tortilla francesa**

Fruta/lácteo

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13

**Alubias a la jardinera**

con hortalizas

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta/lácteo

Lechuga, remolacha, pepino 20

**MACARRONES ECO estilo italiana**

con tomate y queso

**Filete de merluza rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta/lácteo

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

**Crema de zanahoria y naranja**

**Pechuga de pollo rebozada casera a la miel**

con harina de maíz

Mousse de vainilla

Hummus con tosta 7

**Crema de calabacín con queso**

**Muslo de pollo a las hierbas provenzales**

al horno

Fruta

14

**Ensalada completa**

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

**Paella Valenciana**

con pollo, judía verde y garrofón

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas 21

**Arroz con salsa de tomate**

**Tortilla de patata**

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 1

**Olleta de alubias estofadas**

con zanahoria, calabacín y pimiento

**Tortilla de cebolla**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

**Macarrones ECO salteados con hortalizas**

**Filete de merluza en salsa verde**

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

**Espirales a la siciliana**

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

**Tortilla de calabacín**

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

**Potaje de garbanzos**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Hamburguesa mixta con pisto**

al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espirales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b></p> <p>Mousse de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pizza de verduras</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Varitas de merluza con mayonesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espírales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas de ave en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b></p> <p>Mousse de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>A tener en cuenta en el servicio de PAN</p> <p>Con crema y sopa : 1 ración Con pasta, alubias y garbanzos: Media ración Con arroz: NO servir. Pizza: Media ración</p>				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con guisantes</b> al horno Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo al limón</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 7</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza a la plancha</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo al horno con pisto asado</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b> carne de cerdo al horno Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>		

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4

Sopa de ave con estrellitas

Lomo asado con guisantes

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11

Lentejas con sofrito de  
verduras

Lomo al horno

Fruta

18

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25

Sopa de ave con fideos

Magro en salsa lionesa

al horno con salsa de cebolla  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5

Paella de verduras

con zanahoria, champiñón, calabacín y  
coliflor

Filete de abadejo al limón

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 12

Crema mediterránea

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

19

Lechuga, remolacha, maíz 26

Arroz con verduras y aceite de  
limón

Filete de merluza al vapor

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 6

Garbanzos campesinos

con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Filete de merluza a la plancha

Fruta

20

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Crema de zanahoria y naranja

Pechuga de pollo a la plancha

Yogur edulcorado

Hummus con tosta 7

Crema de calabacín

Muslo de pollo a las hierbas  
provenzales

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 21

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 1

Olleta de alubias estofadas

con zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

Macarrones ECO con verduras  
al curry

Filete de merluza en salsa  
verde

al horno con ajo y perejil  
Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

Espírales a la siciliana

con aceitunas negras, berenjena y hortalizas

Tortilla de calabacín

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Lomo al horno con pisto  
asado

Fruta



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas triturada</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos triturados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo deshuesado a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias trituradas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14</p> <p><b>Arroz con pollo deshuesado</b></p> <p><b>Panache de fiambres</b></p> <p>jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espírales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, olivas 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos triturados</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b></p> <p>Yogur</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con pisto</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Lomo al horno en salsa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella Valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espirales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b></p> <p>al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla con patatas fritas caseras</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera a la miel</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Mousse de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, remolacha, maíz 1</p> <p><b>Olleta de alubias estofadas triturada</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4</p> <p><b>Sopa juliana con estrellitas</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 6</p> <p><b>Garbanzos campesinos triturados</b></p> <p>con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Hummus con tosta 7</p> <p><b>Crema de calabacín con queso</b></p> <p><b>Menestra de verduras con arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones ECO con verduras al curry</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Huevo cocido con pisto</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 12</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13</p> <p><b>Alubias trituradas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Rollitos de queso</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Espírales a la siciliana</b></p> <p>con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 20</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 21</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa falafel con pisto</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Huevo cocido con pisto</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite de limón</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana con guisantes</b></p> <p>con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Rollito de primavera con arroz blanco</b></p> <p>Alpro de vainilla</p>		

Actividades  
did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

Consejos saludables

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