



## Menú Abril



### Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

### MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental con verduras y salsa de soja)

### Suave zumbido de pescado

(boquerón en tempura casera)

### Batido de la abeja obrera

(batido casero de frutas)



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 Abril

### Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, tomaca, safanòria, olives)

### MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja)

### Suau bronzit de peix

(aladroc en tempura casolana)



### Batut de l'abella obrera

(batut casolà de fruites)

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
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Espiraletas alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Paella con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> con verduras de temporada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema fina de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>18</p> <p><b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Chips de zanahoria</p> <p><b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Arroz meloso con calabaza</b></p> <p><b>Revuelto de huevo y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>25</p> <p>★ <b>Ensalada de la abeja Apoidea</b> lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> al estilo oriental con verduras y salsa de soja</p> <p>★ <b>Suave zumbido de pescado</b> boquerón en tempura casera</p> <p>★ <b>Batido de la abeja obrera</b> batido casero de frutas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana</p> <p><b>Goulash húngaro con patatas</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b></p> <p><b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

## 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.

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

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Espirals alla Norma</b> amb salsa de tomaca, albergínia i alfàbega <b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, llombarda, dacsa <b>Sopa coberta amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria</b> al forn Fruita/lacti SOPAR: Barjoca en ceba i peix blanc al papillote. Fruita	11 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons</b> al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita	12 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Olleta tradicional de fesols amb pernil</b> amb hortalisses <b>Truita francesa amb saltat campestre</b> amb verdures de temporada Fruita SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita
15 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó</b> carn de porc al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet d'abadejo con ajo y perejil</b> al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures <b>Truita de formatge</b> Fruita/lacti SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 <b>Amanida mediterrània</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Llenties ECO amb sofregit de verdures</b> amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta <b>Bacallà arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b> Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Xips de safanòria <b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llom saxònia amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats</b> al forn Fruita SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Hummus de cigrons amb llesca <b>Arròs melós amb carabassa</b> <b>Remenat d'ou i carabasseta</b> Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Guisat de fesols juliana</b> amb carabasseta, ceba i safanòria <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita/lacti SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Ensalada de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>MACARRONS ECO pol·linitzats</b> a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja ★ <b>Suau brunzit de peix</b> aladroc en tempura casolana ★ <b>Batut de l'abella obrera</b> batut casolà de fruites Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, dacsa, olives <b>Crema Saint Germain</b> de pèsols i poma <b>Goulash hongarés amb creïlles</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Estofat de llenties amb carlota i carabassa</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga i safanòria amb fruita ★ <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> <b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol</b> amb salsa casolana de floricol, oli i all Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.		

## 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.

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

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudix sense abandonar la vida saludable!

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Tortilla francesa con pisto al aroma de tomillo</b> Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO con salsa de hortalizas</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza vegetal</b> con salsa de tomate y queso Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Guiso de pescado con patatas</b> con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones integrales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Macarrones integrales con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes</b> El horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones integrales estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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
	9	10	11	12
	<b>Pasta hervida</b>	<b>Sopa de ave con estrellitas</b>	<b>Arroz hervido</b>	<b>Hervido valenciano</b> <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>
	<b>Pechuga de pollo en su jugo</b>	<b>Muslo de pollo rustido</b>	<b>Filete de merluza al caldo corto</b>	<b>Tortilla francesa</b>
	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
15	16	17	18	19
<b>Crema de patata</b>	<b>Arroz blanco al horno</b>	<b>Hervido valenciano</b> <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	<b>Pasta hervida</b>	<b>Patata y zanahoria hervida</b>
<b>Jamón york y queso</b>	<b>Filete de abadejo a la plancha</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Jamón york y queso</b>	<b>Filete de merluza al horno</b>
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
22	23	24	25	26
<b>Sopa de ave con fideos</b>	<b>Arroz hervido</b>	<b>Hervido valenciano</b> <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	<b>Pasta hervida</b>	<b>Crema de zanahoria</b>
<b>Jamón york y queso</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Jamón york y queso</b>	<b>Filete de merluza a la plancha</b>	<b>Pollo guisado</b>
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
29	30			
<b>Hervido valenciano</b> <small>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</small>	<b>Arroz blanco al horno</b>			
<b>Jamón york y queso</b>	<b>Filete de merluza al limón</b>			
Yogur natural	Yogur natural			

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/Gelatina	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta/Gelatina	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b> Fruta/Gelatina	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Alpro de vainilla	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Magro a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Magro guisado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Magro asado</b> Fruta/lácteo	<b>Ensalada mediterránea</b> SIN HUEVO <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo con calabacín salteado</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Lomo al horno con pisto al aroma de tomillo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés</b> SIN GUI SANTES Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Magro a la santanderina con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Humus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Humus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas de ave asadas con pisto al aroma de tomillo</b> al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo con estragón al estilo francés y guisantes</b> El horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la santanderina con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>A tener en cuenta en el servicio de PAN</b></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, maíz, pepino <b>9</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b></p> <p>con salsa de tomate, berenjena y albahaca</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b></p> <p><b>Paella con verduras de primavera</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b></p> <p><b>Olleta de alubias estofadas</b></p> <p>con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Tortilla francesa con salteado campestre</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b></p> <p><b>Crema fina de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b></p> <p>carne de cerdo al horno con pisto de verduras.</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>17</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de merluza al horno</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Chips de zanahoria <b>22</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo asado con guisantes rehogados</b></p> <p>al horno</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b></p> <p><b>Arroz meloso con hortalizas</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con calabacín</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz <b>24</b></p> <p><b>Guisado de alubias juliana</b></p> <p>con calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Boqueron en salsa verde</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>26</b></p> <p><b>Crema Saint Germain</b></p> <p>de guisantes y manzana</p> <p><b>Goulash húngaro</b></p> <p>pavo guisado con hortalizas y especias</p> <p>Postre indicado en IT</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b></p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Magro al horno con verduras guisadas</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Postre indicado en IT</p>	<p>Ensalada de lechuga y zanahoria con frita <b>30</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>Postre indicado en IT</p>			



**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Postre indicado en IT	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Lomo al horno con pisto asado</b> Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Postre indicado en IT	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con tomate Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza al horno</b> Postre indicado en IT
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo asado con guisantes rehogados</b> al horno Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Postre indicado en IT	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras <b>Boqueron en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro</b> pavo guisado con hortalizas y especias Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Magro al horno con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Postre indicado en IT	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Postre indicado en IT			

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo deshuesado en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas triturada</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana triturados</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Librito de york y queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia en salsa con guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana triturado</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> al horno con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash de pavo en salsa de hortalizas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz al horno con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta			



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Lomo a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Humus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	<b>18</b> <b>Ensalada mediterránea</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> El horno Fruta	Humus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Revuelto de huevo con calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Muslo de pollo gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b> <b>Olleta de alubias estofadas triturada</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla francesa con salteado campestre</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Tortilla francesa con pisto al aroma de tomillo</b> Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana triturados</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con salsa de hortalizas</b> <b>Rollitos de queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado con salsa tártara casera</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana triturado</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza vegetal</b> con salsa de tomate y queso Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> al horno con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Guiso de pescado con patatas</b> con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz al horno con hortalizas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta			



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.