



## 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, tomate, zanahoria, olivas **06**

**Cazuela de lentejas hortelanas** con hortalizas

**Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel**



**CENA:** Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **13**

**Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes**

**Solomillo de pollo empanado**



**CENA:** Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

**Sopa de ave con letras** de ave y cerdo con huevo

**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**



**CENA:** Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**

**Guisado de lentejas con cuscús**

**Nuggets de HEURA con salsa tartara casera** nuggets vegetales a base de legumbres



**CENA:** Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

Lechuga, tomate, maíz, olivas **01**

**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca** con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Lomo en salsa de ciruelas** al horno



**CENA:** Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **07**

**Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo al chimichurri** al horno con mix de especias



**CENA:** Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

**08**

**Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa** con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso

**Macarrones con bolonías vegetal** de soja con tomate y queso

Fruta y yogur

**CENA:** Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**

**Espaguetis con salsa caruso** con jamón cocido, champiñón y leche

**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite** al horno



**CENA:** Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

**15**

Lechuga, tomate, cebolla, olivas

**Fabada vegetal** con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla

**Lomo en salsa romesco casera** al horno



**CENA:** Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**

**Arroz con salsa de tomate**

**Rodaja de merluza rebozada**



**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

**22**

Lechuga, tomate, cebolla, maíz

**Crema de calabacín y puerro**

**Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada** con fiambre de york, tomate y queso



**CENA:** Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Humus de garbanzos con tosta **28**

**MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Tortilla de patata y boniato**



**CENA:** Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta

**29**

Lechuga, tomate, pepino, olivas

**Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Longanizas con pisto mallorquín** carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas



**CENA:** Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**

**Tortilla francesa con aros de cebolla**



**CENA:** Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **03**

**ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso**

**Filete de merluza al tomillo y romero** al horno



**CENA:** Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de patata**



**CENA:** Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

**17**

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **24**

**Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Huevos al horno con ratatouille** con tomate y hortalizas



**CENA:** Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **31**

**Arroz caldoso con alcachofas**

**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**



**CENA:** Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana  
Valor: Pensamiento crítico y creatividad

## 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

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con 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 ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alergies o intolleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, annex ii). Informa a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **06**

**Cassola de llenties hortelanes**  
amb hortalisses

**Croquetes de brandada de bacallà amb mel**



**SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit.** Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogembre **13**

**Crema de safanoria i dacsa dolça amb crostons**

**Filet de pollastre arrebossat**



**SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa.** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**

**Sopa d'aigua amb lletres**  
d'aigua i porc amb ou

**Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal**



**SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja.** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **27**

**Guisat de llentilles amb cuscús**

**Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara**  
nuggets vegetals a base de llegums



**SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet.** Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **07**

**Sopa de putxero amb fideus**  
d'aigua i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al chimichurri**  
al forn amb mix d'espècies



**SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba.** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **14**

**Espaguetis amb salsa carús**  
amb pernil cuit, xampinyó i llet

**Filet d'abadejo gratinat amb alioli**  
al forn



**SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa.** Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogembre **21**

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Rodanxa de lluç arrebossat**



**SOPAR: Graellada de verdures i truita de formatge.** Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **01**  
**Crema de verdures campestres a l'aroma de menta fresca**  
amb creilla, porro, safanòria i carabasseta

**Llom amb salsa de prunes**  
al forn



**SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn.** Fruita

**08**  
**Ensalada amb quinoa i vinagreta de maduixa**  
amb lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, ou i formatge

**Macarrons amb bolonyesa vegetal**  
de soja amb tomaca i formatge

Fruita i iogurt

**SOPAR: Guisat de creïlles amb verdures i ous a la florentina.** Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives **15**  
**Favada vegetal**  
amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba

**Llom amb salsa romesca casolana**  
al forn



**SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regat d'alls tendres.** Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, dacsa **22**  
**Crema de carabasseta i porro**

**Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge



**SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria.** Fruita

Lletuga, tomaca, cogembre, olives **29**

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

**Llonganisses amb samfaina mallorquina**  
carr de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses



**SOPAR: Pésols en ceba i peix blanc al papillote.** Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **02**  
**Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada**

**Truita francesa amb anelles de ceba**



**SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit.** Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, olives **09**  
**Arròs tres delícies**  
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

**Caldeirada de rap**  
amb creïlles i picada d'ametxes



**SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all.** Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogembre **10**  
**Potatge de CIGRONS ECO amb verdures**  
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de creïlla**



**SOPAR: Crema de floricol i pizza de tonyina casolana.** Fruita

Hummus de cigrons amb llesa **03**  
**ESPIRALS ECO amb salsa de carbassa i formatge**

**Filet de lluç a la farigola i romaní**  
al forn



**SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó.** Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogembre **16**  
**Paella de verdures**  
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol

**Delícies de calamars**



**SOPAR: Creïlles fornera i xulles de titot rostides.** Fruita

**17**  
**Festiu**

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **24**  
**Cigrons a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Ous al forn amb ratatouille**  
amb tomaca i hortalisses



**SOPAR: Sopa de sèmola i carbonada de vedella.** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **31**  
**Arròs caldós amb bledes**

**Aladroc de les nostres llotges en tempura**



**SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre.** Fruita

**Activitats del projecte educatiu**

Llegenda Pròxima:  
"El xicotet Ninot"  
Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

**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**

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescuits, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

Ingredients ECO

Peix sostenible

De temporada

Font d'omega3

Gastronomia local

Suggeriment SOPAR

Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
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				



## Marzo - Menú de los muñecos

### -Ensalada fallera

(lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún)

### -Fideuá farolillo

Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

### -Naranjas del Ninot

Naranjas con nata



Mientras Hesperia recoge granos de arroz en tierras valencianas, Foody desaparece. Para ayudar a encontrarle usaremos nuestra inteligencia, mente creativa y la ayuda de Conchita Piquer.



## Març - Menú dels ninots

-Amanida fallera

(encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou i tonyina)

-Fideuá fanalet

Fideuá gandiense (de peix i marisc)

-Taronges del Ninot

Taronges amb nata



Mentre Hesperia recull grans d'arròs en terres valencianes, Foody desapareix. Per a ajudar a trobar-lo usarem la nostra intel·ligència, ment creativa i l'ajuda de Conchita Piquer.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandicense**  
con pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Lomo al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Jamón serrano**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha  
**Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal**  
de soja con tomate  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9  
**Arroz con verduras**  
**Guisado de rape**  
con patata y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Cazuela de magro con ajetes**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Lomo al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Muslo de pollo rustido**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta #  
**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Pechuga de pollo al limón con patatas**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Hervido valenciano**  
con patata, cebolla, zanahoria y judía verde  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Verduras salteadas con arroz**  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno con mix de especias  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" #  
**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso  
**Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal**  
de soja con tomate  
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**

**Tortilla francesa**  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9  
**Arroz con verduras**  
**Guisado de rape**  
con patata y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo  
**Fideuá gandicense con fideo "sin gluten"**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Humus de garbanzos con pan "sin gluten" 3  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**

**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Hervido valenciano**  
con patata, cebolla, zanahoria y judía verde  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con alcachofas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana**  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas con cuscús**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con aceitunas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas <b>Rollito de primavera</b> Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Taboulé con quinoa</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Salteado de quinoa con hortalizas</b> Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b> <b>Tortilla francesa con aros de cebolla</b> Fruta	Hummus de garbanzos con tosta <b>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</b> <b>Menestra de verduras</b> al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b> Varitas de verduras Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con salsa de tomate <b>Quinoa salteada con guisantes</b> Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso <b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y yogur	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>Arroz con verduras</b> <b>Judías verdes salteadas con cebolla</b> Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>Crema de zanahoria con leches de cabra</b> Varitas de verduras Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con salsa de tomate <b>Quinoa salteada con guisantes</b> Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla <b>Tumbet mallorquín</b> Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Nuggets de Heura</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Orly de verduras</b> Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo <b>Ensalada valenciana</b> <b>Fideuá de verduras</b> Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Guiso de lentejas con cuscús</b> con hortalizas <b>Nuggets de heura</b> Fruta	Humus de garbanzos con tosta <b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta	Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Salteado de arroz con guisantes y hortalizas</b> Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Calabaza especiada con quinoa salteada</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz caldoso con acelgas</b> <b>Rollito de primavera</b> Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

IRCO mini

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
al horno con mix de especias  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Pollo en salsa de ciruelas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa con aros de cebolla**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis con salsa de pollo**  
con pollo, champiñón y leche  
**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Muslo de pollo en salsa romesco casera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Delicias de calamar**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Hamburguesa de ave al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Pizza de atún casera de masa madre**  
con atún, tomate y queso  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Naranja con nata montada

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura con salsa tártara casera**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas de ave con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con alcachofas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filet de lomo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con tomate y champiñón**  
**Muslo de pollo al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso  
**Macarrones con salsa boloñesa vegetal**  
de soja con tomate  
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Arroz con verduras**  
**Guisado de pollo**  
con patata y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Pechuga de pollo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá de verduras**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Filete de lomo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Jamón serrano y queso**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Jamón serrano y queso**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Muslo de pollo rustido**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta #  
**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Pechuga de pollo al limón con patatas**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con alcachofas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de puchero con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
al horno con mix de especias  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa con aros de cebolla**  
Fruta permitida

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis con salsa caruso**  
con jamón cocido, champiñón y leche  
**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso  
**Macarrones salteados con pavo**  
con salsa de tomate y queso  
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9  
**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Caldeirada de rape**  
con patatas y majado de almendras  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Pizza prosciutto casera de masa madre**  
con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Naranja con nata montada

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas con cuscús**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura con salsa tártara casera**  
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
Fruta permitida

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas <b>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Sopa de puchero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta
---

Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso <b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso Fruta y yogur
---

Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Caldeirada de rape</b> con patatas y majado de almendras Fruta
--

Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta
--

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Espaguetis con salsa caruso</b> con jamón cocido, champiñón y leche <b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</b> al horno Fruta
--

Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla <b>Lomo en salsa romesco casera</b> al horno Fruta
--

Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor <b>Delicias de calamar</b> Fruta
--

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
---

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta
--

Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>Arroz con salsa de tomate</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>Crema de calabacín y puerro</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo <b>Ensalada valenciana con atún</b> Fruta
--

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta
--

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Guiso de lentejas con cuscús</b> con hortalizas <b>Nuggets de heura con salsa tártara casera</b> Fruta
--

Humus de garbanzos con tosta <b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate <b>Pechuga de pollo al limón con patatas</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta
--

Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> al horno Fruta
--

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz caldoso con acelgas</b> Fruta
---

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> Fruta
--

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

6

Crema de champiñón

Bacalao al horno

Postre permitido

7

Sopa de ave con fideos

Muslo de pollo asado

Postre permitido

1

Crema de espinacas

Lomo rustido

Postre permitido

2

Patata asada al pimentón

Tortilla francesa

Postre permitido

3

Espirales salteados con aceite de oliva

Filete de merluza al tomillo y romero

al horno

Postre permitido

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

13

Crema de patata

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

14

Espaguetis salteados con pollo

Filete de abadejo al caldo corto

al horno

Postre permitido

15

Patata asada con jamón

Lomo asado

Postre permitido

16

Arroz hervido

Filete de merluza al vapor

Postre permitido

17

Patata asada al pimentón

Tortilla francesa

Postre permitido

20

Sopa de ave con letras

Lomo al horno con patata a la provenzal

Postre permitido

21

Arroz blanco al horno

Filete de merluza a la plancha

Postre permitido

22

Crema de espinacas

Pechuga de pollo al limón

Postre permitido

23

Macarrones salteados con aceite de oliva

Jamón serrano

Postre permitido

24

Patata asada con especias

Tortilla francesa

Postre permitido

27

Patata asada con jamón

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

#

Macarrones salteados con aceite de oliva

Tortilla francesa

Postre permitido

29

Crema de champiñón

Lomo al horno

Postre permitido

30

Patata asada al pimentón

Muslo de pollo rustido

al horno

31

Arroz hervido

Boquerón de nuestras lonjas al horno

Postre permitido

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

## Consejos saludables

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta permitida

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso  
**Macarrones salteados con pavo**  
con salsa de tomate  
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 9  
**Arroz con verduras**  
**Guisado de rape**  
con patata y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura**  
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta permitida

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros**  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas con cuscús**  
con hortalizas  
**Nuggets de heura con salsa tártara casera**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de puchero con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Muslo de pollo al chimichurri**  
al horno con mix de especias  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis con salsa caruso**  
con jamón cocido, champiñón y leche  
**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Rodaja de merluza rebozada**  
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta #  
**MACARRONES ECO al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8  
**Ensalada con quinoa**  
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso  
**Macarrones salteados con pavo**  
con salsa de tomate y queso  
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa romesco casera**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Pizza prosciutto casera de masa madre**  
con jamón cocido, tomate y queso  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Longanizas con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa con aros de cebolla**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9  
**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Caldeirada de rape**  
con patatas y majado de almendras  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Delicias de calamar**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo  
**Fideuá gandicense**  
Bon pescado y marisco  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta permitida

Hummus de garbanzos con tosta 3  
**ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10  
**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con acelgas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
Fruta permitida

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6  
**Cazuela de lentejas hortelanas**  
con hortalizas  
**Filete de bacalao rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 1  
**Crema de verduras campesinas al aroma de menta fresca**  
con patata, puerro, zanahoria y calabacín  
**Lomo en salsa de hortalizas**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz 3  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**  
**Filete de merluza al tomillo y romero**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13  
**Crema de zanahoria y maíz dulce**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14  
**Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo**  
con salsa de tomate  
**Filete de abadejo al caldo corto**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15  
**Fabada vegetal**  
con zanahoria, calabacín, alcachofa y cebolla  
**Lomo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16  
**Paella de verduras**  
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17  
**Estofado de lentejas campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Tortilla de atún**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Lomo al horno con patatas a la provenzal**  
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Filete de merluza rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22  
**Crema de calabacín y puerro**  
**Panini casero con tomate y jamón serrano**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23  
**Ensalada valenciana con atún**  
**Fideuá gandicense con fideo "sin gluten"**  
Bon pescado y marisco  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Huevos al horno con ratatouille**  
con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27  
**Guiso de lentejas**  
con hortalizas  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas #  
**Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca**  
con tomate  
**Tortilla de patata y boniato**  
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Filete de lomo con pisto mallorquín**  
al horno con salsa de tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30  
**Cassoulet de alubias con hortalizas**  
**Muslo de pollo en salsa de pera**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31  
**Arroz caldoso con alcachofas**  
**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**  
con harina de maíz  
Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:  
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

Sabías que...

## Consejos saludables

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