



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

Fruta

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

Fruta

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

Fruta

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

Fruta

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

Fruta

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz (14)

Espaguetis con salsa caruso con jamón cocido, champiñón y leche

Filete de abadejo gratinado con ajoaceite al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, pepino (21)

Arroz con salsa de tomate

Rodaja de merluza rebozada

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta (28)

MACARRONES ECO al pesto de albahaca con tomate

Tortilla de patata y boniato

Fruta

CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas (01)

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

Lomo en salsa de ciruelas al horno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

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

Macarrones con boloñesa vegetal de soja con tomate y queso

Fruta y yogur

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

Lechuga, tomate, cebolla, olivas (15)

Fabada vegetal con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa romescu casera al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, cebolla, maíz (22)

Crema de calabacín y puerro

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

Fruta

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas (29)

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

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

Fruta

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

Fruta

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

Lechuga, tomate, cebolla, olivas (09)

Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Caldeirada de rape con patatas y majado de almendras

Fruta

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz (16)

Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta

Ensalada valenciana con atún lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas y huevo duro

Fideua gandiense con merluza y marisco

Naranja con nata

Fruta

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz (30)

Cassoulet de alubias con hortalizas

Muslo de pollo en salsa de pera al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta (03)

ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso

Filete de merluza al tomillo y romero al horno

Fruta

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

Fruta

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

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

Fruta

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas (31)

Arroz caldoso con acelgas

Boquerón de nuestras lonjas en tempura

Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

Actividades del
proyecto educativoLeyenda 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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- 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 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·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
 Fruita
 SOPAR: Brècolí paradís i filet de llom rostit. Fruita



Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa (07)
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre al chimichurri
al forn amb mix d'espècies
 Fruita
 SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

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 (09)
Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Caldeirada de rap
amb creïlles i picada d'ametlles
 Fruita
 SOPAR: Carabassa rostida i pernillet de pollastre a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre (10)
 **Potatge de CIGRONS ECO amb verdures**
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de creïlla
 Fruita
 SOPAR: Crema de floricol i pizza de tonyina casolana. Fruita



Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre (13)
Crema de safanòria i dacsa dolça amb crostons
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita
 SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita



Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa (14)
Espaguetis amb salsa carús
amb pernil cuit, xampinyó i llet
Filet d'abadejo gratinat amb allioli
al forn
 Fruita
 SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita



Lletuga, tomaca, ceba, olives (15)
Favada vegetal
amb safanòria, carabasseta, bleda i ceba
Llom amb salsa romescu casolana
al forn
 Fruita
 SOPAR: Xampinyó en salsa verda i regirat d'alls tendres. Fruita


Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa (16)
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Delícies de calamar
 Fruita
 SOPAR: Creïlles fornera i ulls de titot rostides. Fruita




Festiu





Lletuga, tomaca, safanòria, olives (20)
Sopa d'au amb lletres
d'au i porc amb ou
Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal
 Fruita
 SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita




Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre (21)
Arròs amb salsa de tomaca
Rodanxa de lluç arrebossat
 Fruita
 SOPAR: Graellada de verdures i truita de formatge. Fruita



Lletuga, tomaca, ceba, dacsa (22)
Crema de carabasseta i porro
Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada
amb pernil dolç, tomaca i formatge
 Fruita
 SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita




Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives i ou dur
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
★ Taronja amb nata
 SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita



Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria (24)
 **Cigrons a la jardineria**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Ous al forn amb ratatouille
amb tomaca i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa (27)
 **Guisat de llentilles amb cuscús**
 **Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara**
nuggets vegetals a base de llegums
 Fruita
 SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca (28)
 **MACARRONES ECO al pesto d'alfabega**
amb tomaca
Truita de creïlla i moniato
 Fruita
 SOPAR: Panatxé de verdures i titot al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives (29)
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa (30)
 **Cassoulet de cigrons amb hortalisses**
Cuixa de pollastre en salsa de pera
al forn
 Fruita
 SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives (31)
Arròs caldós amb bledes
Aladroc de les nostres llotjes en tempura
 Fruita
 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

IRCO

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

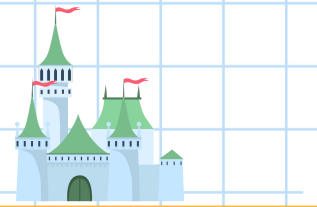
Hi ha formes molt divertides de gaudir
dels llegums més enllà dels guisats, com
són les hamburgueses, bescuits, coques
o humus. Ara que sabem els seus
beneficis, experimentarem amb
aquestes noves receptes!

-  Ingredients ECO
-  De temporada
-  Gastronomia local
-  Proteïna vegetal
-  Peix sostenible
-  Font d'omega3
-  Suggeriment SOPAR
-  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

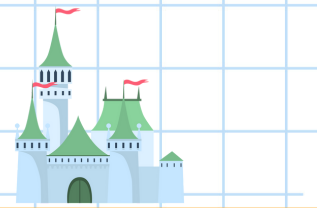
Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

-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

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
- Gastronomía local
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

		<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Guisado de rape</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16</p> <p>Paella de verduras</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27</p> <p>Guiso de lentejas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta #</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta 3</p> <p>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada con quinoa</p> <p>con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y huevo</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</p> <p>de soja con tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 9</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Guisado de rape</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13</p> <p>Crema de zanahoria y maíz dulce</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16</p> <p>Paella de verduras</p> <p>con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo al horno con patatas a la provenzal</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Ensalada valenciana con atún</p> <p>lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Huevos al horno con ratatouille</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27</p> <p>Guiso de lentejas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Nuggets de heura</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzos con tosta #</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</p> <p>con tomate</p> <p>Tortilla de patata y boniato</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 29</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Longanizas con pisto mallorquín</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

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

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, 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, lombarda, maíz 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, 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, acelga 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
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo al horno con patatas a la provenzal
con harina de maíz
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
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas
Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"
con 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

Humus 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

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del
proyecto educativoLeyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico
y creatividad

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

eco 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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Filete de bacalao rebozado
caserocon harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7

Sopa de ave con fideos "sin
gluten"Muslo de pollo al horno en
salsa de hortalizasal horno con mix de especias
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8

Ensalada con quinoa

con lechuga, hoja de roble, tomate,
remolacha, huevo y quesoMacarrones "sin gluten" con
boloñesa vegetalde soja con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 2

Olleta de alubias blancas con
verduras de temporada

Tortilla francesa

Fruta

Hummus de garbanzos con pan "sin
gluten" 3Macarrones "sin gluten" con
tomate y champiñónFilete de merluza al tomillo y
romeroal horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13

Crema de zanahoria y maíz
dulcePechuga de pollo rebozada
caseracon harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14

Espaguetis "sin gluten"
salteados con pollo

con salsa de tomate

Filete de abadejo al caldo
cortoal horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga 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
caseracon harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 17

Hervido valenciano

con patata, cebolla, zanahoria y judía verde

Tortilla de atún

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
caseracon harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22

Crema de calabacín y puerro

Pizza "sin gluten" con tomate
y jamón serrano

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 23

Ensalada valenciana con atún

lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas,
huevoFideuá gandiense con fideo "sin
gluten"con pescado y marisco
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 24

Garbanzos a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Huevos al horno con
ratatouillecon salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27

Verduras salteadas con arroz

Nuggets de heura

Fruta

Hummus de garbanzos con pan "sin
gluten" #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

Longanizas con pisto
mallorquínal horno con salsa de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30

Cassoulet de alubias con
hortalizasal horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31

Arroz caldoso con acelgas

Boquerón de nuestras lonjas
en tempuracon harina de maíz
Fruta

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortelizas
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 hortelizas
al horno
Fruta

8
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, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortelizas
Fruta

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

23
Ensalada valenciana
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
Fideuá gandiense
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 hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de lentejas con cuscús
con hortelizas
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 hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortelizas
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
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 6
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Rollito de primavera
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Taboulé con quinoa
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8
Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones con salsa boloñesa vegetal
de soja con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9
Arroz con verduras
Judías verdes salteadas con cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, pepino 13
Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros
Varitas de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14
Espaguetis salteados con hortalizas
con salsa de tomate
Quinoa salteada con guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Tumbet mallorquín
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 16
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Nuggets de Heura
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 21
Arroz con salsa de tomate
Orly de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, maíz 22
Crema de calabacín y puerro
Pizza de verduras
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23
Ensalada valenciana
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 cuscús
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
Salteado de arroz con guisantes y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 30
Cassoulet de alubias con hortalizas
Calabaza especiada con quinoa salteada
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 31
Arroz caldoso con acelgas
Rollito de primavera
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

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

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, cebolla, olivas 8
Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones con salsa boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9
Arroz con verduras
Caldeirada de rape
con patatas y majado de almendras
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 10
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
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, acelga y cebolla
Muslo de pollo en salsa romescu 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
Fideuá gandiense
con 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

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 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 acelgas
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

- eco Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- 3 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

8
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, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de pollo
con patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**
Potaje de GARBANZOS ECO con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata
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, acelga y cebolla
Lomo en salsa de tomate
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **16**
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo asado
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
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

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortelizas
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 hortelizas
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortelizas
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, 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, acelga 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

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas
Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"
con 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 hortelizas
Nuggets de heura
Fruta

Humus 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 hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortelizas
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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**

Cazuela de lentejas hortelanas

con hortelizas

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 campestres 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

Humus 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 hortelizas, 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, remolacha, maíz **16**

Paella de verduras

con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Delicias de calamar

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de atún

Fruta permitida

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

Guiso de lentejas con cuscús

con hortelizas

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 hortelizas

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 6
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel
Fruta

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

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 8
Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso
Macarrones con salsa boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Caldeirada de rape
con patatas y majado de almendras
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, 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 caruso
con jamón cocido, champiñón y leche
Filete de abadejo gratinado con ajoaceite
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas 15
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo 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
Jamón serrano y queso
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
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 prosciutto casera de masa madre
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo 23
Ensalada valenciana con atún
Fideuá gandiense
con 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 cuscús
con hortalizas
Nuggets de heura con salsa tártara casera
Fruta

Humus de garbanzos con tosta #
MACARRONES ECO 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
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- 3 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
		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
6 Crema de champiñón Bacalao al horno Postre permitido	7 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo asado Postre permitido	8 Macarrones salteados con aceite de oliva Jamón serrano Postre permitido	9 Arroz blanco al horno Filete de merluza al limón al horno Postre permitido	10 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido
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 Postre permitido	31 Arroz hervido Boquerón de nuestras lonjas al horno Postre permitido

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

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

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

8
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, olivas **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, 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**
Fabada vegetal
con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla
Lomo en salsa de tomate
al horno
Fruta permitida

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

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

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
Fideuá gandiense
con 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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Actividades del
proyecto educativoLeyenda 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

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, 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, lombarda, maíz **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, 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**

Fabada vegetal

con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla

Lomo en salsa romesco casera

al horno

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 **17**

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de atún

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

con pescado y marisco

Fideuá gandiense

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 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

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **6**
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortelizas
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 hortelizas
al horno
Fruta

8
Ensalada con quinoa
con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo
Macarrones "sin gluten" salteados con pavo
con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **9**
Arroz con verduras
Guisado de rape
con patata y hortelizas
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, acelga 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
con harina de maíz
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

23
Ensalada valenciana con atún
lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo
Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"
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 hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de lentejas
con hortelizas
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 hortelizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**
Cassoulet de alubias con hortelizas
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