



## Menú Diciembre

### **Ensalada Apis**

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel)

### **Arroz enjambre**

(caldoso con pollo y verduras)

### **Abejorros navideños**

(croquetas de carne)

### **Postre zum zum zum**



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





## Menú Desembre

### Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsa i olives amb vinagreta de mel)

### Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

### Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

### Postres zum zum zum



En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT



# menú

Diciembre 2023



## MENÚ PATACONA

Menu autonoma

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011,anexo iii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, zanahoria, lombarda  
**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Longanizas con salsa de tomate**  
carne de cerdo al horno

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta  
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Lentejas ECO campesinas**  
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Bacalao rebozado**

CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta  
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas  
**Sopa extremeña**  
con fideos, tomate y pícatostes  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta

04

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz  
**Garbanzos a la hortelana**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**

05

Festivo

CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta  
Hummus con tosta  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Tortilla de patata**

12

Lechuga, remolacha, pepino  
**Crema de coliflor y manzana**  
**Pizza prosciutto**  
con fiambre de york, tomate y queso

06

Festivo

CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta  
Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Garbanzos de la huerta**  
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria  
**Tortilla de patata y cebolla**

13

Lechuga, remolacha, pepino  
**Ensalada de invierno**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo  
 **MACARRONES ECO con salsa boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Yogur

07

Festivo

CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta  
Lechuga, rábano, zanahoria, maíz  
**Tornillos toscana**  
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  
**Filete de merluza en salsa mery**  
al horno con ajo y perejil

08

Festivo

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco en salsa verde. Fruta  
Lechuga, rábano, zanahoria, maíz  
**Ensalada Apis**  
Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel  
 **Arroz enjambre**  
caldo con pollo y verduras  
 **Abejorros navideños**  
croquetas de carne  
 Postre zum zum zum  
 CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta  
 CENA: Paninis variados caseros. Fruta

01

Lechuga, maíz, olivas  
**Crema de calabaza**  
**Muslo de pollo al ajillo**  
al horno

CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta

02

Festivo

15

Lechuga, maíz, olivas  
**Alubias con verduras especiadas**  
con hortalizas  
**Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**  
al horno

22

Festivo

23

Festivo

24

Festivo

25

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

**irco**  
alimentar cuidando

**Actividades**  
did@ctix

**La sostenibilidad**  
en la colmena

"Llega el invierno"  
Navidad

**Sabías que...**

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
manzana, plátano, mandarina, naranja,  
pera i caqui persimón

**Consejos saludables**

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

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

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
88g	20.4g	30.5g	2.5g	
Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia				

# menú

Desembre 2023



## MENÚ PATACONA

Menu autònoma

### dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:  
Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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, safanòria, llombarda 04  
**Sopa d'aigua amb fideus**  
d'au i porc amb ou

**Lionganisses amb salsa de tomaca**  
carn de porc al forn



**SOPAR:** Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 11

**Lentilles ECO llauradores**  
amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta

**Bacallà arrebossat**



**SOPAR:** Moniató especial i aletes de pollastre rostides. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 18

**Sopa extremaña**

amb fideus, tomaca i crostons

**Mandonguilles a la santanderina**  
carr de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba



**SOPAR:** Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil. Fruita

### Festiu

### dimarts

Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 05  
**Cigrons a l'hortolana**  
amb hortalisses

**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc. Fruita

Hummus amb tosta  
**Arròs amb salsa de tomaca**

**Truita de creïlla**



**SOPAR:** Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 19  
**Cigrons de l'horta**  
amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria

**Truita de creïlla i ceba**



**SOPAR:** Sopa d'aigua i vedella a l'all. Fruita

### Festiu

### dimecres

6  
**Festiu**

Lletuga, remolatxa, cogembre 13  
**Crema de floricol i poma**

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



**SOPAR:** Sopa juliana i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 20  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

**Pernillets de pollastre a la caçadora**  
al forn amb salsa d'hortalisses



**SOPAR:** Wok de verdures i peix blanc al caldo curri. Fruita

### Festiu

### dijous

7  
**Festiu**

**Amanida d'hivern**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, taronja, tonyina i ou

**MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge



**SOPAR:** Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, rave, safanòria, dacsa 21  
**Caragols toscana**  
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria

**Filet de lluç amb salsa merí**  
al forn amb all i julivert



**SOPAR:** Crema parmentier y peix blau al curri. Fruita

### Festiu

### divendres

8  
**Festiu**

Lletuga, dacsa, olives 15  
**Fesols amb verdures especiades**  
amb hortalisses

**Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima**  
al forn



**SOPAR:** Crema de verdures i ragout de tòtot. Fruita

**Amanida Apis**  
Lletuga, tomaca, dacsa, olives amb vinagreta de mel

**Arròs eixam**  
caldós amb pollastre i verdures

**Borinots nadalencs**  
croquetes de carn

**Postres zum zum zum**

**SOPAR:** Paninis variats casolans. Fruita

### Festiu



Activitats  
did@ctiX

La sostenibilitat  
en el rusc

"Arriba l'hivern"  
Nadal

Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimon

### Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada senseabusos nutricionals per passar un bon Nadal.



Ingredients ECO



Peix sostenible



De temporada



Font d'omega3



Gastronomia local



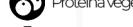
Suggeriment SOPAR



Proteina 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
3581kj 856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

**menú**ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS  
SECOS-CACAHUETE

# DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> al horno Fruta
<b>Longanizas en salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno Fruta	<b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta			<b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b>		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> al horno Fruta
<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta		<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta	<b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Macarrones ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Yogur	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum
		Fruta	Fruta	



irco  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

## DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> al horno Fruta
<b>Longanizas en salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno Fruta	<b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta			<b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b>		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> al horno Fruta
<b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta		<b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta	<b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO salteados con pollo</b> SIN QUESO Gelatina de sabores	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras
	<b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	<b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas	<b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum
			<b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil	
			Fruta	

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

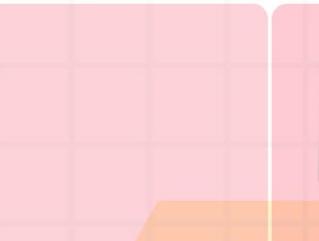
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

# DICIEMBRE 2023

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
 <p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p>Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de lomo a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	 <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> Fruta</p> <p>Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b> Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> SIN QUESO</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> SIN QUESO Fruta</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino <b>Ensalada de invierno</b> SIN HUEVO</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> SIN QUESO Gelatina de sabores</p> <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum</p>	 <p>Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum</p>
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22

## Actividades did@ctiX

## **La sostenibilidad en la colmena**

## “Llega el invierno”

*Navidad*

## Sabías que...

## Consejos saludables



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Guiso de patatas con verduras</b> Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta				Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"  
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 <b>Sopa de ave con fideos</b> Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	Lechuga, maíz, olivas 1 <b>Crema de zanahoria</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 12 <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 <b>Crema de coliflor y manzana</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 <b>Ensalada de invierno</b> SIN ATÚN Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b> Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 <b>Crema mediterránea</b> Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

**menú**

MENÚ OVOLOACTOVEGETARIANO

# DICIEMBRE 2023

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b> <b>Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Rollito de primavera</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja y huevo <b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b> con queso Yogur Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> <b>Pisto asado con guisantes</b> Fruta		Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Patatas al romero</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta		Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Menestra de verduras rehogadas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Rollito de primavera</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta		Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz con setas</b> <b>Rollito de primavera</b> Postre zum zum zum
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> <b>Pisto asado con guisantes</b> Fruta		



irco  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad  
en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

**menú**

MENÚ NO CERDO

**DICIEMBRE 2023**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b> Sopa de ave con fideos Longanizas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>6</b> Crema de coliflor y manzana Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>1</b> Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta <b>12</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal con tomate y queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>14</b> Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones ECO salteados con pollo con tomate y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas. <b>18</b> Sopa de ave Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada Postre zum zum zum


  
alimentar cuidando

**Actividades**  
**did@ctiX**
**La sostenibilidad**  
**en la colmena**
**"Llega el invierno"**
**Navidad**
**Sabías que...**
**Consejos saludables**

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

## DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Ensalada de invierno</b> Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lomo al ajo y perejil al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

## DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> Fruta			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> con queso Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Albóndigas a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta		Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiXLa sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

**menú**ALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS  
ESPECÍFICAS**DICIEMBRE 2023**

<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas en salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor</b> <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo <b>Macarrones ECO a la boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta permitida	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema mediterránea</b> <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa extremeña</b> con fideos, tomate y pistachos <b>Filete de lomo a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Abejorros navideños</b> croquetas de carne Fruta permitida

**irco**  
alimentar cuidando**Actividades**  
did@ctiX**La sostenibilidad**  
en la colmena**"Llega el invierno"****Navidad****Sabías que...****Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b>
<b>Longanizas en salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno Fruta	<b>Muslo de pollo asado</b> Fruta			<b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b>		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b>
<b>Bacalao rebozado</b> Fruta	<b>Magro con ajetes</b> Fruta	<b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta	<b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Macarrones ECO a la boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa extremeña</b> con fideos, tomate y picatostes	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldo con pollo y verduras
<b>Albóndigas a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	<b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	<b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	<b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	<b>Abejorros navideños</b> croquetas de carne Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

**menú**

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

# DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
4 Sopa de ave con fideos Lomo al horno Postre permitido	5 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido	6		1 Crema de champiñones Muslo de pollo al horno Postre permitido
11 Patata asada al pimentón Filete de abadejo a la plancha Postre permitido	12 Arroz hervido Tortilla francesa Postre permitido	13 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	14 Pasta hervida Jamón serrano Postre permitido	15 Patata asada con especias Magro guisado al horno Postre permitido
18 Sopa de ave con fideos Filete de lomo rustido Postre permitido	19 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido	20 Crema de espinacas Jamoncitos de pollo al horno Postre permitido	21 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido	22 Arroz blanco al horno Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido



irco  
alimentar cuidando

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

## DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b> Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida			Lechuga, maíz, olivas <b>1</b> Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con pan <b>12</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida		Lechuga, maíz, olivas <b>14</b> Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida				Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> Crema mediterránea Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida

Actividades  
did@ctiXLa sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

## DICIEMBRE 2023

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> Lomo en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta			Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta	Hummus con pan <b>Arroz con salsa de tomate</b> Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> Panini casero con tomate y jamón serrano SIN QUESO Fruta		Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Filete de lomo a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Ensalada de invierno</b> Macarrones "sin gluten" salteados con pollo SIN QUESO Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta				Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldo con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 <b>Sopa de ave con fideos</b>	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas	SIN PATATA 6		Lechuga, maíz, olivas 1 <b>Crema de calabaza</b>
Lomo al horno con pisto asado Fruta	Tortilla de calabacín SIN PATATA Fruta			Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta 7 8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín	Hummus con tosta 12 <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, remolacha, pepino 13 <b>Crema de coliflor y manzana</b>	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo 14 <b>Ensalada de invierno</b>	Lechuga, maíz, olivas 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b>
Filete de abadejo a la plancha Fruta	Tortilla francesa Fruta	Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	Macarrones ECO salteado con pollo con salsa de tomate Yogur desnatado	Magro guisado al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa de ave con fideos</b>	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 <b>Arroz enjambre</b> caldo con pollo y verduras
Filete de lomo rustido Fruta	Tortilla de cebolla SIN PATATA Fruta	Jamoncitos de pollo al horno Fruta	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Pechuga de pollo en su jugo Fruta

Actividades  
did@ctiX

La sostenibilidad  
en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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