



## **Menú Diciembre**

### **Ensalada Apis**

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

### **Arroz enjambre**

(caldo 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, dacsà 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





CEIP La Patagona

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				<p>Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b> <b>Muslo de pollo al ajillo</b> al horno Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas con salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta</p> <p>CENA: Hummus amb tosta y marmítako de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> con hortalizas <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa extremeña</b> con fideos, tomate y picatostes <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>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 Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, rábano, 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</p> <p>CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>★ <b>Ensalada Apis</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel ★ <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras ★ <b>Aborjorros navideños</b> croquetas de carne ★ <b>Postre zum zum zum</b></p> <p>CENA: Paninis variados caseros. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>

## 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
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- 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 Un. de Valencia



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>Lletuga, dacs, olives <b>Crema de carabassa</b> <b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i aladroc a la llima. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llonganisses amb salsa de tomaca</b> carn de porc al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacs <b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc. Fruita</p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Llenties ECO llauradores</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Moniato especiat i aletes de pollastre rostides. Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita de creïlla</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema de floricol i poma</b> <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i ous al plat. Fruita</p>	<p><b>Amanida d'hivern</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina i ou <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt</p> <p>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, olives <b>Fesols amb verdures especiades</b> amb hortalisses <b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i ragout de titot. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Sopa extremenya</b> amb fideus, tomaca i crostons <b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacs <b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacs, olives <b>Crema mediterrània</b> amb carabasseta, porro, safanòria i ceba <b>Pernils de pollastre a la caçadora</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.</p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacs <b>Caragols toscana</b> amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria <b>Filet de lluç amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert Fruita</p> <p>SOPAR: Crema parmentier y peix blau al curri. Fruita</p>	<p><b>Amanida Apis</b> Lletuga, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de mel <b>Arròs eixam</b> caldós amb pollastre i verdures <b>Borinots nadalencs</b> croquetes de carn <b>Postres zum zum zum</b></p> <p>SOPAR: Paninis variats casolans. Fruita</p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>

## 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 persimón

## 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 sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

- eco 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	ACP
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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p><b>Tornillos toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

**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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>SIN QUESO Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b></p> <p>SIN QUESO Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Filete de lomo a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p><b>Tornillos toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

**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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Magro con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>SIN QUESO Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>SIN QUESO Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Filete de lomo a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldosos con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

**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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Guiso de patatas con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 12</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldosos con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre zum zum zum</p>

**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, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
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 <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con 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>Tortilla de patata</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>Ensalada de invierno</b> SIN ATÚN <b>Macarrones ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso Yogur	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</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>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	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 Fruta	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	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
-  Menú temático
-  \* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 <b>Crema de calabaza</b>  Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate  Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Rollito de primavera</b> Fruta	Hummus con tosta 12 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 <b>Crema de coliflor y manzana</b>  <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta	14 <b>Ensalada de invierno</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja y huevo <b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b> con queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Patatas al romero</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pisto asado con guisantes</b> Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Menestra de verduras rehogadas</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 <b>Arroz con setas</b> <b>Rollito de primavera</b> 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
				<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>Longanizas de ave en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>			
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tornillos toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada</b></p> <p>Postre zum zum zum</p>

**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, maíz, olivas

1

**Crema de zanahoria****Muslo de pollo al ajillo**

al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda

4

**Sopa de ave con fideos****Longanizas en salsa de tomate**

carne de cerdo al horno

Fruta

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

5

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

6

7

8

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

11

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Filete de abadejo rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Hummus con pan

12

**Arroz con salsa de tomate****Tortilla de patata**

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino

13

**Crema de coliflor y manzana****Panini casero con tomate y jamón serrano**

con queso

Fruta

14

**Ensalada de invierno**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo

**Macarrones ECO salteados con pollo**

con salsa de tomate y queso

Yogur

Lechuga, maíz, olivas

15

**Alubias con verduras especiadas****Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón**

al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

18

**Sopa de ave con fideos****Albóndigas a la santanderina**

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

19

**Garbanzos de la huerta**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz, olivas

20

**Crema mediterránea**

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Jamoncitos de pollo a la cazadora**

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

21

**Tornillos toscana**

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

**Lomo al ajo y perejil**

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel

22

**Arroz enjambre**

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



Menú temático



Día susceptible de festividad, consulta en tu centro.

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

**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

**Sopa de ave con fideos**

de ave y cerdo con huevo

**Longanizas en salsa de tomate**

carne de cerdo al horno

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

11

**Lentejas ECO campesinas**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

**Bacalao rebozado**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas

18

**Sopa extremeña**

con fideos, tomate y picatostes

**Filete de lomo a la  
santanderina**

al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz

5

**Garbanzos a la hortelana**

con hortalizas

**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta permitida

Hummus con tosta

12

**Arroz con salsa de tomate****Tortilla de patata**

Fruta permitida

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz

19

**Garbanzos de la huerta**

con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, pepino

6

**Crema de coliflor****Pizza prosciutto**

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz, olivas

20

**Crema mediterránea**

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Jamoncitos de pollo a la  
cazadora**

al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo

7

**Ensalada de invierno****Macarrones ECO a la boloñesa  
gratinados**

con carne picada de cerdo, tomate y queso

Yogur

Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz

21

**Tornillos toscana**

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

**Filete de merluza en salsa mery**

al horno con ajo y perejil

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

8

Lechuga, maíz, olivas

1

**Crema de calabaza****Muslo de pollo al ajillo**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, maíz, olivas

15

**Alubias con verduras  
especiadas****Lomo a la cazuela con aroma  
de canela y limón**

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas con  
vinagreta de miel

22

**Arroz enjambre**

caldoso con pollo y verduras

**Abejorros navideños**

croquetas de carne

Fruta permitida

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

Ingredientes ECO



De temporada



Gastronomía local



Proteína vegetal



Pescado sostenible



Fuente de omega3



Sugerencia CENA



Menú temático

Día susceptible de festivo,  
consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
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	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> Fruta			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Magro con ajetes</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Ensalada de invierno</b> <b>Macarrones ECO a la boloñesa gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	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 extremeña</b> con fideos, tomate y picatostes <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> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	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	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <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
-  Menú temático
-  Día susceptible de festividad, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 Crema de champiñones  Muslo de pollo al horno  Postre permitido
4 Sopa de ave con fideos  Lomo al horno  Postre permitido	5 Patata asada con jamón  Tortilla francesa  Postre permitido	6	7	8
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

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
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>	6	7	8
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Lentejas ECO campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b></p> <p>con queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>14</p> <p><b>Ensalada de invierno</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p><b>Macarrones ECO salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p><b>Tornillos toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>

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

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

**La sostenibilidad**  
**en la colmena**

"Llega el invierno"

*Navidad*

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de calabaza</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con fideos</b> Lomo al horno con pisto asado Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> SIN PATATA Fruta			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Lentejas ECO campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo a la plancha</b> Fruta	Hummus con tosta <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo <b>Ensalada de invierno</b> <b>Macarrones ECO salteado con pollo</b> con salsa de tomate Yogur desnatado	Lechuga, maíz, olivas <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Magro guisado</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de lomo rustido</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de cebolla</b> SIN PATATA Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo al horno</b> Fruta	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	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> 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.