



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

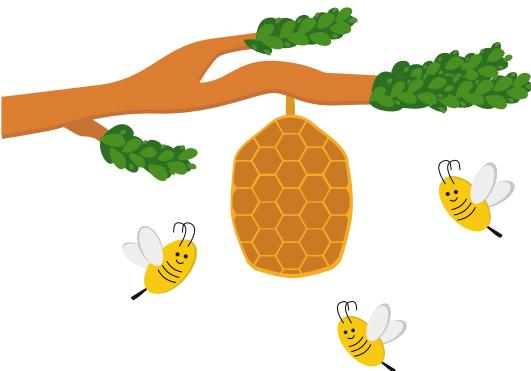
Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues
particularitats





lunes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergías 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, zanahoria, lombarda, olivas
Sopa cubierta con fideos
de ave y cerdo con huevo
Albóndigas a la jardinera
carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento



CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Crema de coliflor con queso
Solomillo de pollo empanado



CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Cazuela de lentejas hortelanas
con hortalizas
Bacalao rebozado



CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas
Crema parmentiere
con patata y puerro
Longanizas con tomate al aroma de tomillo
al horno



CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta



martes

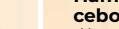
05

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz viudo
con verduras
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas



CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Guiso de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada
al horno



CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de verduras campesinas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza prosciutto
con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz con salsa de tomate
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas y patata



CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta



miércoles

jueves

Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos de la huerta
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno



CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
MACARRONES ECO con tomate y aceitunas
Merluza rebozada



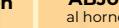
CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajón asado. Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria
Cassoulet de alubias con hortalizas
Tortilla francesa



CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta

Ensalada de la abeja reina
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Realera de verduras
arroz con verduras
Alitas de pollo a la miel de ABJota
al horno

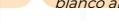


CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso



CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al tomillo. Fruta



viernes

Lechuga, remolacha, maíz
Fideos a la cazuela con verduras
Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil



CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta

Lechuga, remolacha, pepino
Estofado de lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Muslo de pollo a la portuguesa
con zanahoria, cebolla, ajo



CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz a banda
con merluza y marisco



CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de patata y calabacín



CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta

(Promedio diario de la comida de mediiodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP	
3301kj	789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal		
78g	8.3g	29.4g	2.6g		

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

- 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.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediiodía)				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3301kj	789kcal	37.5g	7.1g	12.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

Menú **irco** revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Uv. de Valencia



dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÉRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies 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, olives 05

Sopa coberta amb fideus
d'au i porc amb ou

Mandonguilles a la jardinera
carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó



SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 12

Crema de floricol amb formatge
Filet de pollastre arrebossat



SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 19

Cassola de llenties hortelanes
amb hortalisses
Bacallà arrebossat



SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita

Lletuga, safanòria, llombarda, olives 26

Crema parmentiere
amb creïlla i porro

Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó
al forn



SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita

dimarts

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa 06

Arròs viudo
amb verdures

Filet de abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses



SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polít al forn. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa 13

Guisat de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Hamburguesa amb salsa de ceba caramel-litzada
al forn



SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa 20

Crema de verdures campestres
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Pizza prosciutto
amb pernil dolç, tomaca i formatge



SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita

Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa 27

Arròs amb salsa de tomaca

Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses i creïles



SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita

dimecres

Lletuga, dacsa, olives 01
Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Llom a les herbes provençals
al forn



SOPAR: Bastons de moniató especial i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, dacsa, olives 07
Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada
Truita de creïlla



SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la lluma. Fruita

Lletuga, safanòria, dacsa, olives 14
Espirals a la provença
amb verdures i herbes aromàtiques

Aladro en tempura casolana



SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita

Hummus de cigrons amb ilesca 21
MACARRONS ECO estil napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro

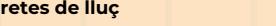
Filet de lluç al forn amb all i julivert



SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita

Lletuga, remolatxa, dacsa 28
LLENTILLES ECO a la jardinera
amb hortalisses

Varetes de lluç



SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita

dijous

01
Lletuga, dacsa, olives
Cigrons de l'horta
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Llom a les herbes provençals
al forn



SOPAR: Bastons de moniató especial i peix blau a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 08
MACARRONS ECO amb tomaca i olives



Lluç arrebossat



SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonès rostit. Fruita

Lletuga, cogombre, safanòria 15
Cassoulet de fesols amb hortalisses



Truita francesa



SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita

Amanida de l'abella regna 22
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Realera de verdures
arròs amb verdures



Aletes de pollastre a la mel d'ABJota
al forn



SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 29
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives



Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge



SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita

divendres

02
Lletuga, remolatxa, dacsa
Fideus a la cassola amb verdures

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

SOPAR: Zarango de carabasseta i ilesca amb hummus. Fruita

Lletuga, remolatxa, cogambre 09
Estofat de llentilles llauradores
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Cuixa de pollastre a la portuguesa
amb safanòria, ceba, all

SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita

. 16
Amanida mixta amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Arròs a banda
amb lluç i marisc

SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita

Lletuga, safanòria, olives 23
Potatge de cigrons amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de creïlla i carabasseta

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita

Activitats
did@ctix

¿Sabies que les abelles...?
"Et vull com eres"
14 febrer

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el cole les cuinen molt riques. No te les

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	AGP
3301kj 789kcal				
	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes		Sal
78g	8.3g	29.4g		2.6g
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
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con pan MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Panini casero de jamón serrano, tomate y queso	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate y queso Espaguetis salteados con pollo Yogur	

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"
14 febrero

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.

menúALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-
PROTEÍNA LECHE DE VACA**FEBRERO 2024**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa	Lechuga, zanahoria, olivas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Alpro de vainilla	

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Magro con patatas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, olivas Ensalada mixta con atún SIN HUEVO
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pescado blanco al horno con patatas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con pan Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Alitas de pollo a la miel Alpro de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a banda con merluza y marisco Gelatina de sabores Alitas de pollo a la miel Alpro de vainilla
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Ensalada completa SIN HUEVO	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Gelatina de sabores
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Ensalada completa SIN HUEVO	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Gelatina de sabores	

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

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

MENÚ CELIACO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas, 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Tortilla de patata Fruta	Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas	Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Tortilla francesa Fruta	Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa	Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta		

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"
14 febrero

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, olivas Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Humus con tosta MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada mixta con atún SIN ATÚN Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Ensalada completa SIN ATÚN Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Varitas de merluza Fruta		

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”
14 febrero

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

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calabacín encebollado con patatas	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras
Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate Fruta	Champiñones salteados con quinoa al horno Fruta	Tortilla de patata Fruta	Pisto asado con guisantes Fruta	Pisto asado con guisantes Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Hamburguesa FALAFEL al horno Fruta	Rollito de primavera con garnición de arroz Fruta	Menestra de verduras Fruta	Tortilla francesa Fruta	Tumbet mallorquín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Rollito de primavera Fruta	Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	Menestra de verduras con arroz Fruta	Quinoa salteada con hortalizas Flan de vainilla	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo 29 Ensalada completa	
Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Guiso de hortalizas y guisantes al horno con salsa Fruta	Rollito de primavera Fruta	Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur	



alimentar cuidando

Actividades
did@ctix
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
14 febrero
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

MENÚ NO CERDO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras al horno con ajo y perejil Fruta
Albóndigas de ave a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Fruta
Solomillo de pollo empanado Fruta	Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Boquerón en tempura casera Fruta	Tortilla francesa Fruta	Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta
Bacalao rebozado Fruta	Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 30 Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur
Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Varitas de merluza Fruta		

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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

ALERGIA/INTOLERANCIA MARISCO

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Fideos a la cazuela con verduras Muslo de pollo al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz con setas Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Rollitos de queso con guarnición de patatas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, remolacha, maíz MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Lomo al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Espaguetis salteados con pollo Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis salteados con pollo Yogur	

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
14 febrero
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, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Magro con patatas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Ensalada mixta con atún SIN HUEVO
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con pan Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Pescado blanco al horno con patatas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Ensalada completa SIN HUEVO	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

Actividades
did@ctix
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
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.

menúALERGÍA/INTOLERANCIA FRUTAS
ESPECÍFICAS**FEBRERO 2024**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas, 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras
Filete de lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida	Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Tortilla francesa Fruta permitida	Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Bacalao rebozado Fruta permitida	Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Alitas de pollo a la miel Yogur	Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa	Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Varitas de merluza Fruta permitida	Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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

ALERGIA/INTOLERANCIA TORTILLA

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor con queso	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, maíz, olivas Magro con patatas	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECO con tomate y aceitunas	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Solomillo de pollo empanado	Lechuga, remolacha, maíz Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, remolacha, maíz MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Bacalao rebozado	Lechuga, remolacha, maíz Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas Abadejo al horno con patatas
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Varitas de merluza	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso	



alimentar cuidando

Actividades
did@ctix
¿Sabías que las abejas...?
"Te quiero como eres"
14 febrero
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

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
5 Sopa de ave con fideos Filete de lomo asado Postre permitido	6 Arroz hervido Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	7 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido	1 Crema de champiñón Lomo al horno Postre permitido	2 Pasta hervida Filete de merluza a la plancha Postre permitido
12 Crema de champiñón Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	13 Patata asada al pimentón Lomo al horno Postre permitido	14 Pasta hervida Filete de abadejo al horno Postre permitido	8 Pasta hervida Filete de merluza al limón Postre permitido	9 Crema de espinacas Muslo de pollo rustido Postre permitido
19 Patata asada con jamón Filete de abadejo al caldo corto Postre permitido	20 Crema de espinacas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	21 Pasta hervida Filete de merluza al horno Postre permitido	15 Patata asada con especias Tortilla francesa Postre permitido	16 Arroz blanco al horno Jamón serrano Postre permitido
26 Crema de patata Filete de lomo asado al horno Postre permitido	27 Arroz blanco al horno Pavo guisado Postre permitido	28 Patata asada con especias Filete de merluza a la plancha Postre permitido	29 Pasta hervida Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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.

menúALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-
CACAHUETE- MELOCOTÓN**FEBRERO 2024**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria; calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas, 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 17 Ensalada mixta con atún Arroz a banda con merluza y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Tortilla de patata y calabacín Yogur	
Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida	Gulash de pavo Fruta permitida	Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Yogur	

irco
alimentar cuidando**Actividades**
did@ctix**¿Sabías que las abejas...?****"Te quiero como eres"****14 febrero****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, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz viudo con verduras	Lechuga, maíz, olivas Olleta de alubias blancas con verduras de temporada	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta	Lechuga, maíz, olivas Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas Tortilla de patata	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema de coliflor	Lechuga, remolacha, maíz Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, zanahoria Cassoulet de alubias con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Ensalada mixta con atún
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno	Lechuga, remolacha, maíz Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tortilla francesa Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Arroz a banda con merluza y marisco Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas	Lechuga, remolacha, maíz Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín	Humus con pan Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Panini casero de jamón serrano y tomate	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Alitas de pollo a la miel Fruta	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Crema parmentier	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con salsa de tomate	Lechuga, remolacha, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Lomo con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Fruta	

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

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

MENÚ RÉGIMEN

FEBRERO 2024

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Fruta	Lechuga, maíz, olivas, 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Fruta	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 29 Ensalada completa Yogur desnatado	Tortilla de calabacín SIN PATATA Fruta
Filete de lomo con pisto asado al horno Fruta	Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de merluza a la plancha Fruta	Espaguetis salteados con pollo con tomate Yogur desnatado	

irco
alimentar cuidando

Actividades
did@ctix

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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.