



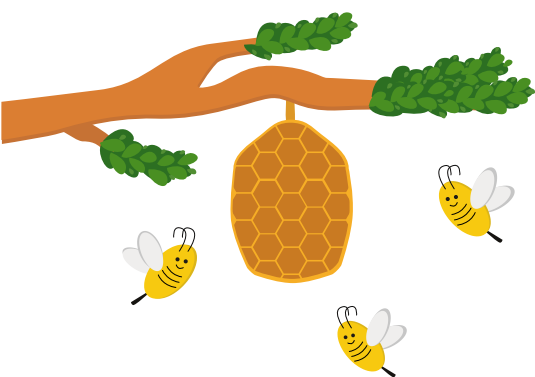
## Menú febrero

**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)

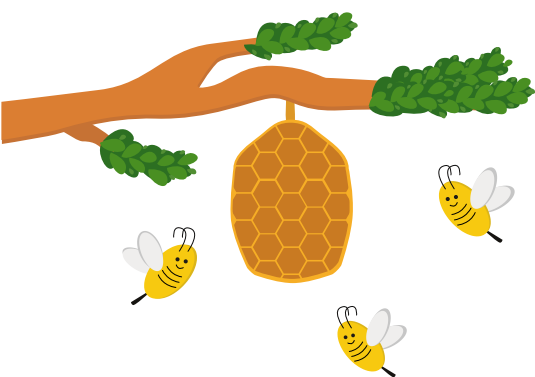
### Realera de verdures

(arròs amb verdures)

### Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

### Postres Niu de vainilla



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



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

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

Lechuga, 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

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**

Fruta

CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta

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

Fruta

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

Fruta

CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz  
**Arroz viudo**  
con verduras

**Filete de abadejo a la riojana**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Fruta

CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta

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

Fruta

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

Fruta

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

Lechuga, maíz, olivas  
**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**  
**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas  
**Espirales a la provenza**  
con verduras y hierbas aromáticas  
**Boquerón en tempura casera**

Fruta

CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta  
**MACARRONES ECO estilo napolitana**  
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  
**Filete de merluza al horno con ajo y perejil**

Fruta

CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz  
**LENTEJAS ECO a la jardinera**  
con hortalizas  
**Varitas de merluza**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta

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

Fruta

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

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

Fruta

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

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

Fruta

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  
★ **Nido de vainilla**  
Flan sabor vainilla

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  
Yogur

CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta

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

Fruta

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

Fruta

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  
Yogur

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**

Fruta

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

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
- ★ Fuente de omega3
- ★ Gastronomía local
- ★ Sugerencia CENA
- ★ Proteína vegetal
- ★ Menú temático
- ★ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carboño	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	
Menú <b>irco</b> 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·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.</p>			<p>Lletuga, dacsà, olives <sup>01</sup></p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bastons de moniato especiat i peix blau a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsà <sup>02</sup></p> <p><b>Fideus a la cassola amb verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Zarangollo de carabasseta i llesca amb hummus. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, <sup>05</sup> olives</p> <p><b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Mandonguilles a la jardineria</b> carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de dacsà dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, <sup>06</sup> dacsà</p> <p><b>Arròs viudo</b> amb verdures</p> <p><b>Filet de abadejo a la riojana</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsà, olives <sup>07</sup></p> <p> <b>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, <sup>08</sup> llombarda</p> <p> <b>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</b></p> <p><b>Lluç arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonía rostit. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>09</sup></p> <p> <b>Estofat de lletilles llauradors</b> amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Cuixa de pollastre a la portuguesa</b> amb safanòria, ceba, all</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, <sup>12</sup> olives</p> <p><b>Crema de florícol amb formatge</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsà <sup>13</sup></p> <p><b>Guisat de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsà, <sup>14</sup> olives</p> <p><b>Espirals a la provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p> <b>Aladroc en tempura casolana</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria <sup>15</sup></p> <p><b>Cassoulet de fesols amb hortalisses</b></p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita</p>	<p><sup>16</sup></p> <p><b>Amanida mixta amb tonyina</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives</p> <p><b>Arròs a banda</b> amb lluç i marisc</p> <p>logurt</p> <p> SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, <sup>19</sup> olives</p> <p> <b>Cassola de lleties hortelanes</b> amb hortalisses</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsà <sup>20</sup></p> <p><b>Crema de verdures camperes</b> amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</p>	<p>Humus de cigrons amb llesca <sup>21</sup></p> <p> <b>MACARRONS ECO estil napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p><b>Filet de lluç al forn amb all i julivert</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</p>	<p> <b>Amanida de l'abella regna</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p> <b>Realera de verdures</b> arròs amb verdures</p> <p> <b>Aletes de pollastre a la mel d'ABJota</b> al forn</p> <p> <b>Niu de vainilla</b> Flam sabor vainilla</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, olives <sup>23</sup></p> <p><b>Potatge de cigrons amb verdures</b> amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, <sup>26</sup> olives</p> <p><b>Crema parmentiere</b> amb creïlla i porro</p> <p><b>Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, <sup>27</sup> dacsà</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Gulash de titot</b> al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsà <sup>28</sup></p> <p> <b>LLENTILLES ECO a la jardineria</b> amb hortalisses</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p><sup>29</sup></p> <p><b>Amanida completa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives</p> <p><b>Espaguetis bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p> SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</p>	

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 col·le les cuinen molt riques. No te les

-  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
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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b></p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Espirales a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

**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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Lomo a la jardinera</b></p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Espirales a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Gelatina de sabores</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p>Gelatina de sabores</p>	

**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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a la jardinera</b></p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Jamón serrano</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Gelatina de sabores</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pescado blanco al horno con patatas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p>Gelatina de sabores</p>	

Actividades  
did@ctiX

¿Sabías que las  
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b></p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>Guiso de patatas con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

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

**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

Actividades  
did@ctiX

¿Sabías que las  
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

Sopa minestrone con fideos

sopa de verduras

Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Hamburguesa FALAFEL

al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Cazuela de lentejas hortelana

con hortalizas

Rollito de primavera

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo

al horno

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Champiñones salteados con quinoa

al horno

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos con verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Rollito de primavera con guarnición de arroz

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza vegetal

con salsa de tomate y queso

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Guiso de hortalizas y guisantes

al horno con salsa

Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas con verduras de temporada

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Espirales a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Menestra de verduras

Fruta

Hummus con tosta 21

MACARRONES ECO estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Menestra de verduras con arroz

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Rollito de primavera

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

MACARRONES ECO con tomate y aceitunas

Rollito de primavera

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

Cassoulet de alubias con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Quinoa salteada con hortalizas

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo 29

Ensalada completa

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo

Espaguetis salteados con hortalizas

con tomate

Yogur

Lechuga, remolacha, maíz 2

Fideos a la cazuela con verduras

Pisto asado con guisantes

Fruta

Lechuga, remolacha, pepino 9

Estofado de lentejas campesinas

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Tumbet mallorquín

Fruta

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta



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

**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

Actividades  
did@ctiX

¿Sabías que las  
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

Sopa de ave con fideos

Albóndigas a la jardinera

carne de cerdo al horno con cebolla,  
zanahoria, calabacín y pimiento  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Pechuga de pollo rebozada  
casera

con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Cazuela de lentejas hortelana

con hortalizas

Filete de abadejo rebozado  
casero

con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Longanizas con tomate al  
aroma de tomillo

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos con  
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Hamburguesa con salsa de  
cebolla caramelizada

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras  
campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Panini casero de jamón  
serrano, tomate y queso

Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Gulash de pavo

al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas con  
verduras de temporada

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Espirales a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Rollitos de queso con  
guarnición de patatas

Fruta

Hummus con tosta 21

MACARRONES ECO estilo  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Lomo al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Pechuga de pollo rebozada  
casera

con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

MACARRONES ECO con tomate  
y aceitunas

Filete de lomo rebozado casero

con harina de maíz  
Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

Cassoulet de alubias con  
hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Alitas de pollo a la miel

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo 29

Ensalada completa

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo  
duro y olivas

Espaguetis salteados con pollo

con tomate y queso  
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz 2

Fideos a la cazuela con  
verduras

Muslo de pollo al horno con  
ajo y perejil

Fruta

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

Lechuga, remolacha, pepino 16

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo  
duro y olivas

Arroz con setas

Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de patata y calabacín

Fruta



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b></p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Magro con patatas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Pescado blanco al horno con patatas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>SIN HUEVO</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

**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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></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, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa cubierta con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Filete de lomo a la jardinera</b></p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Merluza rebozada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor con queso</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Espirales a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón en tempura casera</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 21</p> <p><b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p>	

**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

Actividades  
did@ctiX

¿Sabías que las  
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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.

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5

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, lombarda, olivas 12

Crema de coliflor con queso

Solomillo de pollo empanado

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19

Cazuela de lentejas hortelana

con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta

Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26

Crema parmentier

Longanizas con tomate al  
aroma de tomillo

al horno  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6

Arroz viudo

con verduras

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 13

Guiso de garbanzos con  
verduras

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Hamburguesa con salsa de  
cebolla caramelizada

al horno  
Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 20

Crema de verduras  
campestres

con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza prosciutto

con fiambre de york, tomate y queso  
Fruta

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27

Arroz con salsa de tomate

Gulash de pavo

al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, maíz, olivas 7

Olleta de alubias blancas con  
verduras de temporada

Magro con patatas

Fruta

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14

Espirales a la provenza

con verduras y hierbas aromáticas

Boquerón en tempura casera

Fruta

Hummus con tosta 21  
MACARRONES ECO estilo  
napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al horno con  
ajo y perejil

Fruta

Lechuga, remolacha, maíz 28

LENTEJAS ECO a la jardinera

con hortalizas

Varitas de merluza

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8

MACARRONES ECO con tomate  
y aceitunas

Merluza rebozada

Fruta

Lechuga, pepino, zanahoria 15

Cassoulet de alubias con  
hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22

Arroz con verduras

Alitas de pollo a la miel

Flan de vainilla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo 29

Ensalada completa

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo  
duro y olivas

Espaguetis boloñesa

con carne picada de cerdo, tomate y queso  
Yogur

Lechuga, remolacha, maíz 2

Fideos a la cazuela con  
verduras

Filete de merluza en salsa  
mery

al horno con ajo y perejil  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo 16

Ensalada mixta con atún

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo  
duro y olivas

Arroz a banda

con merluza y marisco  
Yogur

Lechuga, zanahoria, olivas 23

Potaje de garbanzos

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Abadejo al horno con patatas

Fruta

menú

MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

FEBRERO 2024

irco

alimentar cuidando

Actividades  
did@ctiX

¿Sabías que las  
abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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

5

Sopa de ave con fideos

Filete de lomo asado

Postre permitido

12

Crema de champiñón

Pechuga de pollo a la plancha

Postre permitido

19

Patata asada con jamón

Filete de abadejo al caldo corto

Postre permitido

26

Crema de patata

Filete de lomo asado

al horno

Postre permitido

6

Arroz hervido

Filete de abadejo al caldo corto

Postre permitido

13

Patata asada al pimentón

Lomo al horno

Postre permitido

20

Crema de espinacas

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

27

Arroz blanco al horno

Pavo guisado

Postre permitido

7

Patata asada con jamón

Tortilla francesa

Postre permitido

14

Pasta hervida

Filete de abadejo al horno

Postre permitido

21

Pasta hervida

Filete de merluza al horno

Postre permitido

28

Patata asada con especias

Filete de merluza a la plancha

Postre permitido

1

Crema de champiñón

Lomo al horno

Postre permitido

8

Pasta hervida

Filete de merluza al limón

Postre permitido

15

Patata asada con especias

Tortilla francesa

Postre permitido

22

Arroz hervido

Alitas de pollo rustidas

Postre permitido

29

Pasta hervida

Pechuga de pollo en su jugo

Postre permitido

2

Pasta hervida

Filete de merluza a la plancha

Postre permitido

9

Crema de espinacas

Muslo de pollo rustido

Postre permitido

16

Arroz blanco al horno

Jamón serrano

Postre permitido

23

Patata asada al pimentón

Tortilla francesa

Postre permitido



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

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

**¿Sabías que las abejas...?**

**"Te quiero como eres"**

**14 febrero**

**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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo a la jardinera</b></p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p><b>Arroz viudo</b></p> <p>con verduras</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b></p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Muslo de pollo a la portuguesa</b></p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p><b>Guiso de garbanzos con verduras</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b></p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Boquerón rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16</p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz a banda</b></p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p><b>Crema de verduras campestres</b></p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Panini casero de jamón serrano y tomate</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Lomo con tomate al aroma de tomillo</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Gulash de pavo</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p><b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>29</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	

**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, maíz, olivas 1 <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Lomo al horno</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 2 <b>Fideos a la cazuela con verduras</b> <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Filete de lomo asado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 <b>Arroz viudo</b> con verduras <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 <b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 <b>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</b> <b>Filete de merluza al limón</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 9 <b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 <b>Crema de coliflor</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 <b>Guiso de garbanzos con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 <b>Espirales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de abadejo al horno</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 15 <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta	16 <b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas <b>Arroz a banda</b> con merluza y marisco Yogur desnatado
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 <b>Cazuela de lentejas hortelana</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 <b>Crema de verduras campestres</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta	Hummus con tosta 21 <b>MACARRONES ECO estilo napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro <b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 <b>Arroz con verduras</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Yogur desnatado	Lechuga, zanahoria, olivas 23 <b>Potaje de garbanzos</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de calabacín</b> SIN PATATA Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 <b>Crema parmentier</b> <b>Filete de lomo con pisto asado</b> al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Gulash de pavo</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 <b>LENTEJAS ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de merluza a la plancha</b> Fruta	29 <b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Espaguetis salteados con pollo</b> con tomate Yogur desnatado	

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

**¿Sabías que las abejas...?**

**"Te quiero como eres"**

**14 febrero**

**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.