



Menú Abril



Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental con verduras y salsa de soja)

Suave zumbido de pescado

(boquerón en tempura casera)

Batido de la abeja obrera

(batido casero de frutas)



Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora





Menú Abril



Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, tomaca, safanòria, olives)

MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja)

Suau bronzit de peix

(aladroc en tempura casolana)

Batut de l'abella obrera

(batut casolà de fruites)



Durant la hibernació **les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna,**

si l'abella regna mor, a través de la gelea reial, alimenten a una nova abella regna per a ser successora





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Espiraletas alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre con verduras de temporada Fruta CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Crudité de verduras frescas Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Chips de zanahoria Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo y calabacín Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, pepino Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>25</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental con verduras y salsa de soja ★ Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casera ★ Batido de la abeja obrera batido casero de frutas CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, maíz, olivas Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- ★ 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
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsà, cogombre Espirals alla Norma amb salsa de tomaca, albergínia i alfàbega Hamburguesa de coliflor i formatge al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita	10 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Paella amb verdures de primavera Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita	11 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Olleta tradicional de fesols amb pernil amb hortalisses Truita francesa amb saltat campestre amb verdures de temporada Fruita SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita	12 Lletuga, llombarda, dacsà Sopa coberta amb estreletes d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria al forn Fruita SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita
15 Cruditis de verdures fresques Crema fina de carabasseta Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó carn de porc al forn amb samfaina de verdures Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita	16 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Filet d'abadejo con ajo y perejil al forn Fruita SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita	17 Lletuga, dacsà, cogombre Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Truita de formatge Fruita SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita	18 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt Fruita SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita	19 Lletuga, cogombre, safanòria Llenties ECO amb sofregit de verdures amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita
22 Xips de safanòria Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn Fruita SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita	23 Hummus de cigrons amb llesca Arròs melós amb carabassa Remenat d'ou i carabasseta Fruita SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita	24 Lletuga, dacsà, cogombre Guisat de fesols juliana amb carabasseta, ceba i safanòria Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita	25 ★ Ensalada de l'abella Apoidea lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ MACARRONS ECO pol·linitzats a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja ★ Suau brunzit de peix aladroc en tempura casolana ★ Batut de l'abella obrera batut casolà de fruites Fruita SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita	26 Lletuga, dacsà, olives Crema Saint Germain de pèsols i poma Goulash hongarès amb creïlles al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita
29 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà Estofat de llenties amb carlota i carabassa amb hortalisses Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita	30 Lletuga i safanòria amb fruita Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol amb salsa casolana de floricol, oli i all Fruita SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita	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.		



Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

“El convit de l'abella regna”

8 març

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- eco Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu 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	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	2.6g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla francesa Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Alpro de vainilla	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Magro a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Macarrones "sin gluten" alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Magro guisado Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Magro asado Fruta	18 Ensalada mediterránea SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Muslo de pollo con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Alpro de vainilla	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Magro a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Macarrones "sin gluten" alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 Verduras salteadas con arroz Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Guiso de patatas con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frijita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea SIN ATÚN MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes El horno Fruta	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto gratinada con jamón cocido, tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras y salsa de soja Boquerón en tempura casera Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Quinoa salteada con champiñones Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Tortilla francesa con pisto al aroma de tomillo Fruta	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Quinoa salteada con champiñones Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa de hortalizas Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Rollito de primavera Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate al horno Fruta	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras y salsa de soja Rollito de primavera Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Quinoa salteada con champiñones Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Tumbet mallorquín Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con verduras Hamburguesa falafel Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas de ave asadas con pisto al aroma de tomillo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con estragón al estilo francés y guisantes El horno Fruta	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras y salsa de soja Boquerón en tempura casera Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Albóndigas de ave a la santanderina con verduras guisadas al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con verduras Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Lomo a la roteña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO salteados con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Muslo de pollo gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Macarrones "sin gluten" alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Magro guisado Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Magro asado Fruta	Ensalada mediterránea SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Muslo de pollo con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta tradicional de alubias con jamón con hortalizas Tortilla francesa con salteado campestre Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta permitida	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Bacalao rebozado Fruta permitida
Chips de zanahoria 22 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes El horno Fruta permitida	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pizza prosciutto gratinada con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras y salsa de soja Boquerón en tempura casera Batido casero de fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema de guisantes SIN FRUTA Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Magro a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 30 Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida			

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
	9 Pasta hervida con hortalizas permitidas Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	10 Arroz hervido con verduras permitidas Filete de merluza al caldo corto Postre permitido	11 Crema de champiñón Tortilla francesa Postre permitido	12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Postre permitido
15 Crema de patata Lomo al horno Postre permitido	16 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de abadejo a la plancha Postre permitido	17 Patata asada con jamón Tortilla francesa Postre permitido	18 Pasta hervida con pollo salteado y verduras permitidas Jamón serrano Postre permitido	19 Patata asada al pimentón Filete de merluza al horno Postre permitido
22 Sopa de ave con fideos Lomo asado al horno Postre permitido	23 Arroz hervido con verduras permitidas Tortilla francesa Postre permitido	24 Patata asada con especias Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	25 Pasta hervida con hortalizas permitidas Filete de merluza a la plancha Postre permitido	26 Crema de espinacas Pavo guisado Postre permitido
29 Patata asada con jamón Magro al horno con verduras permitidas Postre permitido	30 Arroz blanco al horno con verduras permitidas Filete de merluza al limón Postre permitido			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Hamburguesa de coliflor y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta permitida	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta permitida
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta permitida	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla de queso Fruta permitida	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta permitida	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Batido casero de fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida			

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, pepino 9 Macarrones "sin gluten" alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza a la roteaña con mix de pimientos al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Lomo al horno con pisto al aroma de tomillo Fruta	Hummus con pan 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla francesa Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con pan 23 Arroz meloso con hortalizas Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro con patatas pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria con hortalizas Magro a la santanderina con verduras guisadas carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con magro Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino 9 Espirales alla Norma con salsa de tomate, berenjena y albahaca Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 10 Paella con verduras de primavera Filete de merluza al caldo corto Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla francesa con salteado campestre Fruta	Lechuga, lombarda, maíz 12 Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo rustido al horno Fruta
Crudités de verduras frescas 15 Crema fina de calabacín Lomo al horno con pisto asado Fruta	Hummus con tosta 16 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 17 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Tortilla francesa Fruta	18 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con tomate Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria 19 LENTEJAS ECO con sofrito de verduras con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín Filete de merluza al horno Fruta
Chips de zanahoria 22 Sopa de ave con fideos Lomo asado con guisantes rehogados al horno Fruta	Hummus con tosta 23 Arroz meloso con calabaza Revuelto de huevo con calabacín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 24 Guisado de alubias juliana con calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 MACARRONES ECO estilo oriental con verduras Boqueron en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur desnatado	Lechuga, maíz, olivas 26 Crema Saint Germain de guisantes y manzana Goulash húngaro pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29 Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza con hortalizas Magro al horno con verduras guisadas al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con frita 30 Arroz con verduras Filete de merluza al limón Fruta			

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.