



CEIP LA PATAGONA

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4	Festivo 5	Festivo 6
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 09</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 10</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 11</p> <p>Arroz a la cubana con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 12</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino 13</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</i></p>
<p>Crudité de verduras frescas 16</p> <p>Crema de verduras campestris con crujiente de pan</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 18</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Batido casero de frutas</p> <p><i>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 20</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 23</p> <p>Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria</p> <p>Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 24</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 25</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos 27</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 30</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></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

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, nectarina y pera

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- 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
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Festiu 2	Festiu 3	Festiu 4	Festiu 5	Festiu 6
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 09 MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 10 Crema de llegums con verdures Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 11 Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 12 Sopa castellana con fideus d'au i potc amb ou Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, dacsca, cogombre 13 Fesols camperoles amb hortalisses Remenat de carabasseta i formatge Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Crudides de verdures fresques 16 Crema de verdures campestres amb cruixent de pa Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, olives 17 Espirals toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 18 LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Batut casolà de fruites SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 20 Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 23 Llentilles amb verdures amb creïlla, pebrot i safanòria Estofat de mandonguilles amb salsa de tomaca al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 24 Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques Aladroc en tempura casolana Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 25 Fesols a l'hortolana amb hortalisses Truita francesa amb formatge Fruita de temporada SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Terrina de gelat SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus de cigrons amb natxos 27 Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou Aletes de pollastre rostides amb dacsca saltat Fruita de temporada SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, olives 30 Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita	INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.			



- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió 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
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

- 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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con salsa de tomate Lomo al horno con pisto asado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Gelatina de sabores	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades
did@ctiX

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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Magro guisado Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Ensalada completa SIN HUEVO Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Magro al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Magro asado Fruta	Ensalada mediterránea SIN HUEVO Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades
did@ctiX

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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Guiso de patatas con hortalizas Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de verduras Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

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.

Actividades
did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campesinas con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta	Ensalada completa SIN ATÚN Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea SIN ATÚN Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

- 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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Rollito de primavera Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Cous cous salteado con hortalizas al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Garbanzos salteados al pimentón Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cazuela de patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campesinas con crujiente de pan Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Salteado de verduras con legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con hortalizas, salsa de tomate y queso Fruta	Ensalada completa SIN ATÚN Arroz con setas Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria Pisto asado con arroz al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salteado de verduras con legumbres Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea SIN ATÚN Paella de verduras Helado	Hummus con nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Cous cous salteado con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de falafel Fruta				

Actividades did@ctiX

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.

Actividades
did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Bacalao rebozado Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campesinas con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con hortalizas, salsa de tomate y queso Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas de ave con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta				

- 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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con salsa de tomate Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Muslo de pollo en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con setas Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con aliño de ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado de nata y chocolate	Hummus con nachos Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

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.

Actividades
did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Magro guisado Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Ensalada completa SIN HUEVO Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero de frutas	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Magro al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Magro asado Fruta	Ensalada mediterránea SIN HUEVO Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con nachos Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

- 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.

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta permitida
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campesinas con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero con fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Lomo estofado con salsa de tomate asado al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida				

-  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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de patata	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Sopa de ave con fideos	Patata asada al pimentón
Filete de merluza al vapor	Lomo al horno	Filete de abadejo al caldo corto	Pavo guisado	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
16	17	18	19	20
Crema de verduras permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias	Arroz de pescado con hortalizas permitidas	Patata asada con jamón
Pechuga de pollo en su jugo	Filete de merluza a la plancha	Pollo guisado deshuesado	Jamón serrano	Tortilla francesa
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
23	24	25	26	27
Patata asada al pimentón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias	Arroz con pollo y hortalizas permitidas	Sopa de ave con estrellitas
Lomo estofado	Filete de abadejo	Tortilla francesa	Jamón serrano	Alitas de pollo rustidas
al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
30				
Crema de calabacín y puerro				
Lomo al horno				
Postre permitido				

Actividades did@ctiX

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.

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín y queso Fruta permitida
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta permitida	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Batido casero con fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimienta y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida				

-  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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Lomo al horno con pisto asado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Revuelto de calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Lomo estofado con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con fideos "sin gluten" Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades
did@ctiX

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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Filete de merluza al vapor Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con salsa de tomate Lomo al horno con pisto asado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo al caldo corto al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Pavo guisado Fruta	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Tortilla francesa con calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza a la plancha con dados de zanahoria salteados Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pollo guisado deshuesado Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Lomo estofado con salsa de tomate asado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con aliño de ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con pollo Yogur desnatado	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa lionesa con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

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.