

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



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Lomo al horno con pisto asado</b> al horno/ Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Crudité de verdura fresca <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> Batido casero de frutas	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> Don hortalizas <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Lomo estofado con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta/miní polo	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> Don hortalizas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Hummus con pan <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta				



Consejos saludables

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

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



Consejos saludables

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

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

**Actividades did@ctiX**

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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



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



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> sin tomate <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con salsa de tomate <b>Lomo al horno con pisto asado</b> al horno/ Fruta/gelatina	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz salteado con hortalizas</b> con salsa de tomate <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Crudités de verdura fresca <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> Fruta/gelatina	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> Don hortalizas <b>Panini casero de jamón serrano con tomate</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Estofado de albóndigas con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta/mini polo	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> Don hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Jamón serrano</b> Fruta	Hummus con pan <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> 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 suscripción de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Ensalada <b>Pasta salteada con tomate</b> <small>(máximo 200 gr cocinado)</small> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Calabacín rehogado</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Alubias camperas</b> <small>con hortalizas</small> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida
Ensalada <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Pasta salteada con tomate</b> <small>(máximo 200 gr cocinado)</small> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> <small>con hortalizas permitidas</small> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Arroz blanco con verduras permitidas</b> <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Calabacín rehogado</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida
Ensalada <b>Lentejas con verduras</b> <small>con hortalizas permitidas</small> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Pasta salteada con tomate</b> <small>(máximo 200 gr cocinado)</small> <b>Abadejo al horno</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Alubias a la hortelana</b> <small>con hortalizas permitidas</small> <b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Arroz blanco con verduras permitidas</b> Fruta permitida	Ensalada <b>Calabacín rehogado</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta permitida
Ensalada <b>Crema de verduras permitidas</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta permitida				



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con salsa de tomate <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Lomo al horno con pisto asado</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Pavo guisado</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con calabacín</b> Fruta
Crudités de verdura fresca <b>Crema de verduras campestras</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Macarrones "sin gluten" a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza a la plancha con dados de zanahoria salteados</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Pollo guisado deshuesado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Jamón serrano</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla francesa</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de verduras</b> <b>Lomo estofado con salsa de tomate asado</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de abadejo al horno con aliño de ajo y perejil</b> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofin <b>Jamón serrano</b> Fruta	Hummus con nachos <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Alitas de pollo rustidas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Lomo en salsa lionesa</b> al horno con salsa de cebolla Fruta				



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



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



Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> SIN TOMATE FRITO <b>Bacalao rebozado</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con verduras <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> SIN TOMATE FRITO Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz con salsa de tomate</b> SIN TOMATE FRITO <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa castellana con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Crudité de verdura fresca <b>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</b> <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espirales a la toscana</b> SIN TOMATE FRITO <b>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria</b> Batido casero de frutas	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pizza prosciutto</b> SIN TOMATE FRITO Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco <b>Rollito de york y queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Estofado de albóndigas con salsa de tomate</b> SIN TOMATE FRITO Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la provenza</b> SIN TOMATE FRITO <b>Boquerón en tempura casera</b> Fruta/helado	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Ensaladilla rusa</b> <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofon Fruta	Hummus con nachos <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				



Consejos saludables

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

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones ECO al pesto de albahaca</b> sin tomate <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de legumbres</b> con salsa de tomate <b>Hamburguesa mixta con samfaina</b> al horno/ Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Arroz a la cubana</b> con salsa de tomate <b>Filete de abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Alubias camperas</b> con hortalizas <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta
Crudité de verdura fresca <b>Crema de verduras campestres</b> <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espirales a la toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Muslo de pollo en salsa con dados de zanahoria</b> Batido casero de frutas	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Lentejas ECO a la jardinera</b> Don hortalizas <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con setas</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria <b>Tortilla de patata</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas con verduras</b> con patata, pimiento y zanahoria <b>Estofado de albóndigas con salsa de tomate</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Macarrones ECO a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de abadejo al horno con aliño de ajo y perejil</b> Fruta/helado	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Alubias a la hortelana</b> Don hortalizas <b>Tortilla francesa con queso</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta	Hummus con nachos <b>Sopa de ave con estrelitas</b> <b>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				



Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas		Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, pepino, maíz
<b>Patatas al horno</b>	<b>Crema de verduras</b>	<b>Ensalada de verduras</b>	<b>Sopa de verduras con fideos SANAVI</b>	<b>Calabacín encebollado</b>
<b>Macarrones NUTRICIA al pesto de albahaca</b> <small>con salsa de tomate</small> Fruta en conserva	<b>Pisto asado</b> <small>al horno</small> Fruta	<b>Arroz SANAVI a la cubana</b> <small>con salsa de tomate</small> Fruta	<b>Cazuela de patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	<b>Arroz SANAVI salteado con hortalizas</b> Fruta
Crudité de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, maíz, olivas		Lechuga, pepino, zanahoria
<b>Parrillada de verduras</b>	<b>Zanahoria especiada al horno</b>	<b>Patatas al horno</b>	<b>Ensalada de verduras</b>	<b>Champiñones al ajillo</b>
<b>Crema de verduras campestres</b> Fruta	<b>Macarrones NUTRICIA a la toscana</b> <small>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</small> Fruta	<b>Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate</b> Fruta	<b>Arroz SANAVI con hortalizas</b> Fruta	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz		Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Ensalada
<b>Pisto asado</b>	<b>Ensalada de verduras</b>	<b>Champiñones al ajillo</b>	<b>Patatas al horno</b>	<b>Sopa de verduras con fideos SANAVI</b>
<b>Cazuela de patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta	<b>Macarrones NUTRICIA a la provenza</b> <small>con verduras y hierbas aromáticas</small> Mini polos	<b>Guiso de patatas con hortalizas</b> Fruta	<b>Arroz SANAVI con hortalizas</b> Fruta	<b>Cazuela de patatas y hortalizas guisadas</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas				
<b>Crema de calabacín y puerro</b>				
<b>Arroz SANAVI con hortalizas</b> 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 suscripción de festivo, consulta en tu centro.