



| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|--|--|
| <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> | | | <p>Lechuga, maíz, olivas 01</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 02</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 05</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 06</p> <p>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</p> <p>Filete de merluza con colinosa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 07</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 08</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 09</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 16</p> <p>Arroz a banda con merluza y marisco</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</p> | <p>Humus de garbanzos con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</p> | <p>Ensalada de la abeja reina Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Realera de verduras arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno</p> <p>Nido de vainilla Flan sabor vainilla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentiere con patata y puerro</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29</p> <p>Espaguetis boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Librito de york y queso Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta</p> | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

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

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia