



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>				1
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada campera y pescado blanco al pil pil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y tortilla de york. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y pescado azul con salsa de puerros. Fruta.</i></p>	<p>Ensalada de verano con vinagreta de fresa lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, huevo y queso</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Milhojas de berenjena y calamares a la plancha. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Escalivada y revuelto de huevo. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Acelgas a la catalana y salteado de magro en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al romero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, lombarda</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y jamón</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sémola y rotí de pavo asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de serrano. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra de verdura y contramuslo de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado rustido</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y lomo con manzana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta.</i></p>

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

Consejos saludables

Hola de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- 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
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A 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·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>1</p> <p>Festiu</p>
<p>4</p> <p>Festiu</p>	<p>5</p> <p>Festiu</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festiu</p>
<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida campera i peix blanc al pil pil. Fruita.</i></p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Cigrons pedrosillanos de l'horta amb hortalisses</p> <p>Pizza casolana IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Gaspatxo andalús i truita de york. Fruita.</i></p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Ou dur amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blau amb salsa de porros. Fruita.</i></p>	<p>14</p> <p>Amanida d'estiu amb vinagreta de fresa</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, ou i formatge</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.</i></p>	<p>15</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardinera amb arròs</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Milfulles de albergínia i calamars a la planxa. Fruita.</i></p>
<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Escalivada i remenat d'ou. Fruita.</i></p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bledes a la catalana i saltat de magre en salsa. Fruita.</i></p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de creïlla i porro</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al romer. Fruita.</i></p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, pepino, llombarda</p> <p>Cigrons de la iaia amb xoriço i pernil</p> <p>Truita francesa amb rodanxa de formatge</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Sèmola i roti de titot torrat. Fruita.</i></p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i carabassa</p> <p>Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols amb pimentó, all i pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i pernillets de pollastre rostits. Fruita.</i></p>
<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Mandonguilles en salsa de ametles al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròquil i truita de serrà. Fruita.</i></p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Lluç rostit amb creïlles al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i contracuixa de pollastre a la llima. Fruita.</i></p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Llom adobat rostit</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc en salsa. Fruita.</i></p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Paella alacantina amb pollastre i magre de porc</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb poma. Fruita.</i></p>	<p>29</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita.</i></p>



SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promèdi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3602kj				
861kcal	40.9g	8.2g	13.1g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
86g	22.6g	30.4g	2.7g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo adobado rustido Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella alicantina con pollo y magro de cerdo</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza casera IRCO con pavo, tomate y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Huevo duro con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de almendras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo rustido Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Rollito de primavera Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Pizza vegetal con queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Huevo duro con queso al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Cuscús salteado con verduras al horno Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos salteados al pimentón Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Chispas de merluza Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Hamburguesa falafel en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Asadillo de pimientos Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>al horno Savia de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Savia de soja</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, toamte, remolacha, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Cazuela de pavo con ajetes al horno Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Chispas de merluza Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón Tortilla francesa con loncha de queso Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideos a la cazuela con verduras y calabaza Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de legumbres con hortalizas Salteado de magro en salsa de almendras Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado rustido Fruta permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Tortilla con patata y cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta permitida

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
				1
4	5	6	7	8
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, toamte, remolacha, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Cazuela de pavo con ajetes al horno Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Chispas de merluza Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón Tortilla francesa con loncha de queso Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideos a la cazuela con verduras y calabaza Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de legumbres con hortalizas Salteado de magro en salsa de almendras Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo adobado rustido Fruta permitida	lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella alicantina con pollo y magro de cerdo Tortilla con patata y cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta permitida

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas</p> <p>Lomo asado Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Lomo rustido Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Jamón serrano y ques Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Alubias a la jardinera con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>

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
				1
4	5	6	7	8
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECO pomodoro con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, toamte, remolacha, olivas Arroz con setas Huevo duro con queso Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con ajetes al horno Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Lomo rustido Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Cazuela de magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Vichysoisse cremosa crema de patata y puerro Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, pepino Garbanzos campesinos con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideos a la cazuela con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas juliana con hortalizas Salteado de magro en salsa al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, lombarda MACARRONES ECO con tomate y champiñón con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, maíz, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Lomo rustido Fruta de temporada	lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con pollo Tortilla con patata y cebolla Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>al horno</p> <p>Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Cazuela de magro con hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>

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
				1
4	5	6	7	8
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, toamte, remolacha, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>al horno Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Olleta alicantina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>con hortalizas</p> <p>Salteado de magro en salsa</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>

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.