



Menú Octubre

Ensalada reina

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema polinizada de guisantes y manzana

Muslo de pollo a la miel de Maya (al horno)

Yogur de ABJota

(de chocolate)

En Octubre, ABJota se presenta y nos invita a conocer a sus amigas insectos con las que no para de tener divertidas aventuras.





Menú Octubre

Ensalada regna

(encisam, carlota, cogombre, dacsá)

Crema polinitzada de pésols i poma

Cuixa de pollastre a la mel de Maia (al forn)

logurt d'ABJota

(de xocolate)

A l'octubre, ABJota es presenta i ens convida a conéixer als seus amigues insectes amb les quals no para de tindre divertides aventures.





| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|---|---|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 02</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 03</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 04</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 05</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón al horno</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, rabanos, zanahoria, maíz 06</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p> |
| <p>Festivo 9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</i></p> | <p>Festivo 12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros variados. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero con verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, rabano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</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: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín, y revuelto de queso. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduritas con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p> | <p>Ensalada reina 26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema polinizada de guisantes con manzana</p> <p>Pollo deshuesado a la miel de Maya al horno</p> <p>Yogur de ABEjota de chocolate</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guisado de LENTEJAS ECO con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Lomo sajonia en salsa de zanahoria al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. 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

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la
C.Valenciana

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE, FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

ABjota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

- 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 |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3476kj | | | | |
| 831kcal | 35.8g | 7.2g | 11.3g | 13.8g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 89g | 22.2g | 30.8g | 2.8g | |

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>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas 02</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa carn de porc i vedella al forn amb salsa de ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, dacsa, olivas 03</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, safanòria 04</p> <p>Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, olivas 05</p> <p>Llentilles llauradores amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre rostit a la llima al forn</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, raves, safanòria, dacsa 06</p> <p>Cargols amb tomaca i olives</p> <p>Lluç rostit al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</i></p> |
| <p>Festiu 9</p> | <p>Lletuga, safanòria, llombarda 10</p> <p>Crema mediterranea amb crostons amb hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olivas 11</p> <p>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</i></p> | <p>Festiu 12</p> | <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas 13</p> <p>Arròs amb bolets</p> <p>Filet de lluç a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans variats. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas 16</p> <p>Llentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Vichysoisse i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p> | <p>Hummus amb llesca 17</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Longnaises rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre 18</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Remenat campero amb verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, rave, safanòria 19</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>Ou dur amb pit de titot</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa 20</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: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONS ECO amb verdures al curri</p> <p>Aladroc en tempura arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta, i remenat de formatge. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacsa, olivas 24</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta i safanòria</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</i></p> | <p>Hummus amb llesca 25</p> <p>Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i titot</p> <p>Filet de lluç a la farigola i romaní al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</i></p> | <p>Amanida reina 26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maiz</p> <p>Crema pol·litzada de pèsols amb poma</p> <p>Pollastre desossat a la mel de Maya al forn</p> <p>logurt de ABEjota de chocolate</p> <p><i>SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, llombarda 27</p> <p>Guisat de LLENTIES ECO amb arròs amb hortalisses</p> <p>Truita de carabasseta i ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olivas 30</p> <p>Crema de llegums con verdures</p> <p>Llom saxònia en salsa de safanòria al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 31</p> <p>Paella llauradora amb verdures</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</i></p> | <p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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> | | |

Activitats did@ctiX

Arriba ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Dia de la
C. Valenciana

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

OCTUBRE, FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiment SOPAR
- 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 |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3476kj | | | | |
| 831kcal | 35.8g | 7.2g | 11.3g | 13.8g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal | |
| 89g | 22.2g | 30.8g | 2.8g | |

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

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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 |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pollo deshuesado asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Pollo deshuesado a la miel de Maya</p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo sajonia en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas de ave rustidas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis a la boloñesa de ave gratinados</p> <p>con carne picada de ave, tomate y queso</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura</p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Pollo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre

Día de la C. Valenciana

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 |
|---|---|--|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa falafel en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Milhojas de patata y berenjena</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con hortalizas</p> <p>Orly de verduras</p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Asadillo de pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura</p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Berenjena salteada a la miel con guarnición de cuscús</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |



Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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 |
|--|---|---|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Savía de soja</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Savía de soja</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno Alpro de chocolate</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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 |
|--|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con verduras y panceta</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada permitida</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero con verduras Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</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 permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura rebozado casero Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo sajonia en salsa de zanahoria al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada permitida</p> | | | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|--|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa carne de cerdo y ternera al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con verduras y panceta</p> <p>Varitas de merluza Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza al horno Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada permitida</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero con verduras Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</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 permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura rebozado casero Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo sajonia en salsa de zanahoria al horno Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Tortilla de queso Fruta de temporada permitida</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C. Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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 |
|--|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Alubias con hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p> | | | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|---|---|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Cazuela de magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con pechuga de pavo</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |



Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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 |
|--|---|--|--|--|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Cazuela de magro con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno</p> <p>Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre

Día de la C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|---|---|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo rustido en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Rustidera de merluza</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> |
| <p>9</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO napolitana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>12</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 13</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozado casera</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Lomo asado</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 18</p> <p>Olleta alicatina</p> <p>con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con verduras Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, lombarda, rábano, zanahoria 19</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Yogur</p> | <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con hortalizas</p> <p>Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada reina (Lechuga, zanahoria, pepino, maíz) 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya</p> <p>al horno Yogur de ABEjota (de chocolate)</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con arroz</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de calabacín y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Lomo en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta de temporada</p> | <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Paella campesina</p> <p>con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Día de la C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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