



Menú Enero

Tosta de hummus polinizado

Espirales pecoreos
(al pesto rojo de albahaca)

Guiso de apicultor con miel silvestre
(de pavo al horno con hierbas aromáticas)

Postre de la colmena (lácteo)



Vamos a conocer la importancia de la polinización y **el lugar de las abejas en el planeta BIODIVERSIDAD**





Menú Gener

Llesca d'hummus pol·linitzat

Espirals pecoreos
(al pesto roig d'alfàbega)

Guisat d'apicultor amb mel silvestre
(de titot al forn amb herbes aromàtiques)

Postres de la colmena (lacti)



Coneixerem la importància de la pol·linització i **el lloc de les abelles en el planeta BIODIVERSITAT**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>
<p>08</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y revuelto de champiñón. Fruta</i></p>	<p>09</p> <p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pollo en salsa tzatziki. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Brocheta de verduras</p> <p>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hummus con tosta y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de ternera. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y pescado blanco al eneldo. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pavo a la sal. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p>Brocheta de verduras</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza prosciutto con fiambré de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y alitas de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla española. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Festivo</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la vizcaina con guisantes al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de pollo. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>Brocheta de verduras</p> <p>Espirales pecoreos al pesto rojo de albahaca</p> <p>Guiso de apicultor con miel silvestre de pavo al horno con hierbas aromáticas</p> <p>Postre de la colmena lácteo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevo gratinado. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a las hierbas provenzales. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ratatouille asado y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>31</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. 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

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

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

Consejos saludables

Tras los excesos del periodo vacacional, no podemos olvidar que una alimentación equilibrada junto con actividad física moderada debe ser la base de un estilo de vida saludable.

- 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
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Lletuga, safanòria, llombarda, olives MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita en conserva <i>SOPAR: Crema de bròcolí i regirat de xampinyó. Fruita</i>	9 Hummus de cigrons amb llesca Paella campesina amb verdures Filet de lluç a la llima amb dacsa saltat al forn Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i pollastre en salsa tzatziki. Fruita</i>	10 Lletuga, cogombre, safanòria LLENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc al forn. Fruita</i>	11 Broqueta de verdures Crema de creïlla i porro amb cruixent de pa Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses Fruita <i>SOPAR: Hummus amb llesca de pa i rustidera de peix blanc. Fruita</i>	12 Lletuga, remolatxa, cogombre Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Varetes de lluç Fruita <i>SOPAR: Ensalada caprese i cassola de vedella. Fruita</i>
15 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia en salsa al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de moniato i peix blanca l'anet. Fruita</i>	16 Lletuga, remolatxa, dacsa Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Wok de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i>	17 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria Filet d' abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i titot a la sal. Fruita</i>	18 Broqueta de verdures Crema de llegums con verdures Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita <i>SOPAR: Bròcoli paradís i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i>	19 Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i truita espanyola. Fruita</i>
22 Festiu	23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols al forn amb salsa d'hortalisses Fruita <i>SOPAR: Bullit valencià i estofat de pollastre. Fruita</i>	24 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa amb vinagreta de maduixa Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Remenat de carabasseta i formatge Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i sèpia amb allada. Fruita</i>	25 Broqueta de verdures ★ Espirals pecoreos al pesto roig d'alfabega ★ Guisat d'apicultor amb mel silvestre de titot al forn amb herbes aromàtiques ★ Postres del rusc lacteri Fruita <i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella guisada. Fruita</i>	26 Lletuga, safanòria, dacsa Sopa de peix amb fideus Bacallà arrebossat Fruita <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ou gratinat. Fruita</i>
29 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Estofat de llentilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a les herbes provençals. Fruita</i>	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Arròs amb floricol i ajetes Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Ratatouille rostit i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	31 Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt <i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>	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·licita 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.	

Activitats did@ctiX

Les abelles en el món

“Com convivim”

30 gener
Dia de la Pau

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

Consells saludables

Després dels excessos del període de vacances, no podem oblidar que una alimentació equilibrada juntament amb activitat física moderada ha de ser la base d'un estil de vida saludable.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3502kJ				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Humus con pan de barra 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Brocheta de verduras 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Brocheta de verduras 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín y queso Fruta	Brocheta de verduras 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Sopa de pescado con fideos Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	31 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

-  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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa de pollo HALAL con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Brocheta de verduras 11 Crema de patata y puerro con crujiente de pan Muslo de pollo HALAL a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos con pollo HALAL Pollo HALAL en salsa al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Brocheta de verduras 18 Crema de legumbres con verduras Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín y queso Fruta	Brocheta de verduras 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pollo HALAL con hierbas aromáticas y miel de Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Sopa de pescado con fideos Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo HALAL rebozada casera Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	31 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo HALAL con salsa de tomate y queso Yogur		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Los derivados cárnicos incluidos en el menú son elaborados con carne con certificado halal

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	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Lomo al horno con pisto asado Fruta	Hummus con tosta Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Brocheta de verduras Crema de patata y puerro Muslo de pollo rustido Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza a la plancha Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Lomo asado Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Ollita de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de cebolla SIN PATATA Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Brocheta de verduras Crema de legumbres con verduras Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor con guisantes Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor con guisantes Fruta	24 Lechuga, remolacha, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín Fruta	25 Brocheta de verduras Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas Yogur desnatado	26 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de pescado con fideos Filete de abadejo al caldo corto Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo en su jugo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	31 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate Yogur desnatado		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Tortilla francesa Fruta en conserva	Hummus con tosta Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Brocheta de verduras Crema de patata y puerro con crujiente de pan Menestra de verduras con arroz salteado Fruta	Lechuga, remolacha, pepino Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Brocheta de verduras Crema de legumbres con verduras Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur
22	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín y queso Fruta	Brocheta de verduras Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de pescado con fideos Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Patatas al ajillo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	29 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes con salsa de tomate Yogur	30	31

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- 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
1	2	3	4	5
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>Hummus con tosta</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Champiñones salteados con quinoa al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Brocheta de verduras</p> <p>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</p> <p>Menestra de verduras con arroz salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Menestra de verduras con arroz salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Brocheta de verduras</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza vegetal con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con verduras y garbanzos especiados</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Champiñones salteados con quinoa al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Revuelto de calabacín y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Brocheta de verduras</p> <p>Espirales al pesto de albahaca con tomate</p> <p>Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas</p> <p>Postre especial</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>26</p>
<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>31</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Ensalada completa</p> <p>MACARRONES ECO salteados con hortalizas y guisantes con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p>		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Humus con pan de barra 9 Paella campesina con verduras Pechuga de pollo al limón con maíz salteado al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Brocheta de verduras 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Brocheta de verduras 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta permitida	19 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con setas Yogur
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Magro a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	23 Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín y queso Fruta permitida	24 Brocheta de verduras 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas Postre especial	26 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta permitida	31 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

-  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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla y orégano Lomo al horno con samfaina con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Humus con pan de barra 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Magro con ajetes Fruta	Brocheta de verduras 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo rustido con patatas encbolladas Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Brocheta de verduras 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate Fruta	19 Ensalada mediterránea SIN HUEVO Arroz del senyoret con pescado y marisco Gelatina de sabores
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo asado con calabacín Fruta	Brocheta de verduras 25 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel de abejas Alpro de chocolate	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Sopa de pescado con fideos Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Cazuela de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	31 Ensalada completa SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate Gelatina de sabores		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Lomo al horno con pisto asado Postre indicado en IT	Hummus con tosta Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Postre indicado en IT	Lechuga, pepino, zanahoria LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla francesa Postre indicado en IT	Brocheta de verduras Crema de patata y puerro Muslo de pollo rustido Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, pepino Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza a la plancha Postre indicado en IT
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Lomo asado Postre indicado en IT	Lechuga, remolacha, maíz Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de cebolla SIN PATATA Postre indicado en IT	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Postre indicado en IT	Brocheta de verduras Pizza vegetal con tomate y queso Tortilla francesa Postre indicado en IT	17 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Postre indicado en IT
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al vapor con guisantes Postre indicado en IT	23 Lechuga, remolacha, pepino, maíz Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Revuelto de calabacín Postre indicado en IT	24 Brocheta de verduras Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas Postre indicado en IT	25 Lechuga, zanahoria, maíz Sopa de pescado con fideos Filete de abadejo al caldo corto Postre indicado en IT	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo en su jugo Postre indicado en IT	29 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Postre indicado en IT	30 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate Postre indicado en IT	31	

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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.