



## Menú Marzo

### Ensalada apícola

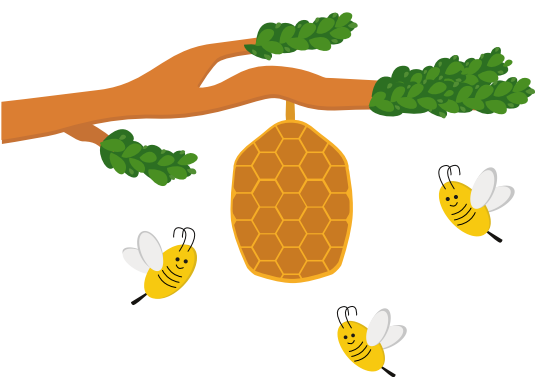
(lechuga, tomate, lombarda, maíz)

### Crema zanganera

(de verduras)

### Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores

### Barry Mousse de vainilla



Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora



## Menú Març

### **Amanida apícola**

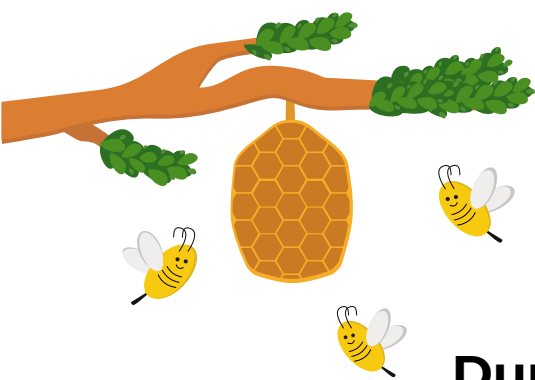
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsà)

### **Crema borinota**

(de verdures)

### **Filet de pollastre empanat a la mel de milflors**

### **Barry Mousse de vainilla**



**Durant la hibernació les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna,**  
si l'abella regna mor, a través de la gelea reial,  
alimenten a una nova abella regna per a ser  
successora



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <sup>01</sup></p> <p><b>Cazuela de garbanzos hortelanas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <sup>04</sup></p> <p><b>Crema de calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de ajos tiernos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <sup>05</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz <sup>06</sup></p> <p><b>Alubias con verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <sup>07</sup></p> <p><b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Cocido completo con pelota</b> con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Bravas de zanahoria y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <sup>08</sup></p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y magro en salsa. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>11</sup></p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <sup>12</sup></p> <p><b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul especiado. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta <sup>13</sup></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Longanizas rustidas al horno</b> con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <sup>14</sup></p> <p><b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <sup>15</sup></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</i></p>
<p><b>Festivo</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Festivo</b> <sup>19</sup></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>20</sup></p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras</p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en su salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <sup>21</sup></p> <p><b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <sup>22</sup></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de merluza al horno con colinosa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo</p> <p><b>Albóndigas en salsa con guisantes</b> carne de cerdo con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <sup>26</sup></p> <p><b>Arroz con verduras</b> con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<p><b>Ensalada apicola</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz <sup>27</sup></p> <p><b>Crema zanganera</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</b></p> <p><b>Barry Mousse de vainilla</b></p> <p><i>CENA: Zarangollo de calabacín y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p><b>Festivo</b> <sup>28</sup></p>	<p><b>Festivo</b> <sup>29</sup></p>

### Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

### Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	

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><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·liciti 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>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <sup>01</sup></p> <p><b>Casola de cigrons hortolanes</b> amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p><b>Truita francesa</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives <sup>04</sup></p> <p><b>Crema de carabasseta amb crostons</b></p> <p><b>Llom saxònia amb salsa de ceba</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita d'alls tendres. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa <sup>05</sup></p> <p><b>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara</b> amb llet</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa <sup>06</sup></p> <p><b>Fesols amb verdures</b> amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i sepià en ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives <sup>07</sup></p> <p><b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Putxero complet amb pilota</b> amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Braves de safanòria i peix blanc al papillote. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <sup>08</sup></p> <p><b>Arròs amb verdures a la llima</b></p> <p><b>Lluç rostit amb pèsols</b> amb ceba, pimentó i creïlla al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i magre en salsa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>11</sup></p> <p><b>Estofat de LLENTILLES ECO amb arròs</b> amb ceba, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i aletes de pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <sup>12</sup></p> <p><b>Vichysoisse</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Cuixa de pollastre amb pepitoria</b> amb salsa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau especial. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca <sup>13</sup></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Llongnaises rostides al forn</b> amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives <sup>14</sup></p> <p><b>Fideuà de peix</b> amb pescado i marisc</p> <p><b>Ou dur amb formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i vedella en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa <sup>15</sup></p> <p><b>Cigrons a la llauradors</b> amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures y peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>
<p><b>Festiu</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>19</sup></p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>20</sup></p> <p><b>Paella llauradora</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Varetes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa <sup>21</sup></p> <p><b>Olleta alacantina</b> amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p><b>Truita de creïlla i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives <sup>22</sup></p> <p><b>MACARRONS ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filet de lluç al forn amb colinesa</b> amb salsa de floricol, oli i all</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <sup>25</sup></p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc</p> <p><b>Mandonguilles en salsa amb pèsols</b> carn de porc amb salsa de tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panadera i peix blau en salsa de porros. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives <sup>26</sup></p> <p><b>Arròs amb verdures</b> amb xampinyó, floricol i carabasseta</p> <p><b>Filet de merluza a la riojana</b> al forn amb salsa de tomaca, safanòria i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p><b>Amanida apícola</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa <sup>27</sup></p> <p><b>Crema borinota</b> amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</b></p> <p><b>Barry Mousse de vainilla</b></p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>28</sup></p>	<p><b>Festiu</b> <sup>29</sup></p>

### Activitats did@ctiX

### Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

### Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

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

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3614kj				
864kcal	38.9g	7.2g	12.4g	15.1g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.4g	

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
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema de calabacín con picatostes</b> <b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>5</b> <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> con queso gratinado <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b> <b>Alubias con verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>1</b> <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con cebolla, calabacín y pimienta <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b> <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas de ave rustidas al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>14</b> <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>8</b> <b>Arroz con verduras al limón</b> <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada
<b>18</b>	<b>19</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>21</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>22</b> <b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Albóndigas de ave en salsa con guisantes</b> con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>27</b> <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b> Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortelizas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortelizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado</b> con pescado <b>Huevo duro con fiambre de pavo</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada
18	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortelizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>MACARRONES ECO toscana</b> con hortelizas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Muslo de pollo al horno con guisantes</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Alpro de vainilla		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b> <b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b> <b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con cebolla, calabacín y pimienta <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 13 <b>Arroz con setas</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y pimienta <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza al caldo corto</b> al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo al horno con guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo al limón</b> Yogur desnatado		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortelanas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortelanas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de alubias</b> con hortelanas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Alubias con hortelanas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con hortelanas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Albóndigas en salsa con guisantes</b> carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortelanas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b>  <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo rustido al horno</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada permitida
18	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Lomo al horno con guisantes</b>  Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

**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, remolacha, zanahoria, maíz 1</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz 6</p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 8</p> <p><b>Arroz con verduras al limón</b></p> <p><b>Rustidera de merluza</b> al horno con verduras Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p><b>Verduras a la plancha</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 12</p> <p><b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 13</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Lomo rustido al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14</p> <p><b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15</p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>18</p>	<p>19</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20</p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21</p> <p><b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 26</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial</p>		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>1</b> <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema de calabacín con picatostes</b> <b>Lomo sajonia en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>5</b> <b>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara</b> con leche <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b> <b>Alubias con verduras</b> con zanahoria, cebolla y calabacín <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>7</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>8</b> <b>Arroz con verduras al limón</b> <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> con cebolla, pimiento y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con cebolla, calabacín y pimiento <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b> <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Longanizas rustidas al horno</b> con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>14</b> <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>15</b> <b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria y pimiento <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida
		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Varitas de merluza</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>21</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>22</b> <b>MACARRONES ECO toscana</b> con tomate, zanahoria y cebolla <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> de ave y cerdo <b>Lomo en salsa con guisantes</b> con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>27</b> <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Solomillo de pollo empanado a la miel</b> Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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><b>Alimentos prohibidos:</b> legumbres, pan, maíz, fiambres, embutidos, derivados cárnicos, rebozados, precocinados, salsas. Fruta en almíbar, zumos, helados, mermeladas, azúcar, bollería.</p> <p><b>Alimentos ocasionales</b> (1 vez a la semana): arroz, pasta y patata (servir hervida o al horno).</p> <p><b>Condimentos:</b> especias, sal, limón y aceite de oliva.</p>				
<p>Ensalada permitida <b>4</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Lomo rústido</b> al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>5</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>6</b></p> <p><b>Brócoli al vapor con especias</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave</b> sin pasta, sin arroz</p> <p><b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>8</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas al limón</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b> Fruta de temporada permitida</p>
<p>Ensalada permitida <b>11</b></p> <p><b>Verduras permitidas rehogadas</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>12</b></p> <p><b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>13</b></p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Lomo rústido al horno</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>14</b></p> <p><b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>15</b></p> <p><b>Asadillo de pimientos</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida</p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p>Ensalada permitida <b>20</b></p> <p><b>Paella campesina</b> con verduras permitidas</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>21</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria, cebolla</p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>22</b></p> <p><b>MACARRONES ECO toscana</b> con hortalizas permitidas</p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b> al horno Fruta de temporada permitida</p>
<p>Ensalada permitida <b>25</b></p> <p><b>Sopa de ave</b> sin pasta, sin arroz</p> <p><b>Lomo al horno</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>26</b></p> <p><b>Arroz con verduras permitidas</b></p> <p><b>Filete de merluza al vapor</b> Fruta de temporada permitida</p>	<p>Ensalada permitida <b>27</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada permitida</p>		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortelizas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortelizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Lomo rustido al horno</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con jamón serrano</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta de temporada
18	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortelizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>MACARRONES ECO toscana</b> con hortelizas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  <b>Lomo al horno con guisantes</b>  Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Alpro de vainilla		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortelanas <b>Tortilla francesa</b>  Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b>  <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b>  <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Alubias con verduras</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortelanas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b>  <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de alubias</b> con hortelanas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Longanizas rustidas al horno</b> con carne de cerdo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado con fideos "sin gluten"</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
		Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Alubias con hortelanas</b>  <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b> con hortelanas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Albóndigas en salsa con guisantes</b> carne de cerdo con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortelanas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

"El convite de la abeja reina"

**8 marzo**

**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
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>4</b> <b>Crema de calabacín</b> <b>Lomo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>5</b> <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz <b>6</b> <b>Alubias con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>7</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Cocido completo</b> con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>1</b> <b>Cazuela de garbanzos a la hortelanas</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>12</b> <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan <b>13</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Lomo rustido al horno</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas <b>14</b> <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>8</b> <b>Arroz con verduras al limón</b> <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada permitida
<b>18</b>	<b>19</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>20</b> <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>21</b> <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>15</b> <b>Garbanzos a la jardinera</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>25</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Lomo al horno con guisantes</b> Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>27</b> <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

---

“El convite de la abeja reina”

**8 marzo**

**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
				Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 <b>Crema de calabacín</b> <b>Muslo de pollo en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 <b>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 <b>Arroz con verduras al limón</b> <b>Rustidera de merluza con guisantes</b> al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz</b> con hortalizas <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 <b>Vichissoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> con salsa al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 13 <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas 14 <b>Fideuá de pescado</b> con pescado y marisco <b>Huevo duro con queso</b> Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada
18	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 <b>Paella campesina</b> con verduras <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 <b>Verduras salteadas con guarnición de arroz</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 <b>MACARRONES ECO toscana</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno con colinesa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo al horno con guisantes</b> Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Postre especial		

**Actividades did@ctiX**

**Reinado de la abeja**

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

**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.