



Menú Abril



Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel)

MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental)

Suave zumbido de pescado
(boquerón en tempura casero)



Batido de la abeja obrera
(yoco de fresa)

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 Abril



Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, safanòria, dacsca amb vinagreta de mel)

MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental)

Suau brunzit de peix

(aladroc en tempura casolà)

Batut de l'abella obrera

(yoco de maduixa)



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>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>8</p> <p>Festivo</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</i></p>	<p>11</p> <p>Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>12</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>
<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabaza con picatostes Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>16</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos Merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>17</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideuá gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</i></p>	<p>19</p> <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco en salsa mery. Fruta</i></p>
<p>22</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</i></p>	<p>24</p> <p>★ Ensalada de la abeja Apoidea Lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental (con salsa de soja) ③ Suave zumbido de pescado Boquerón en tempura (rebozado casero) ★ Batido de la abeja obrera Yoco de fresa</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y tortilla de queso. Fruta</i></p>	<p>25</p> <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>26</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimiento rojo Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</i></p>
<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>30</p> <p>③ Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. 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

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la 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
3468kj				
829kcal	38.1g	7.2g	12.2g	14.9g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Festiu	09 Lletuga, dacsa, olivas MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Bacallà arrebossat Fruita en conserva <i>SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita</i>	10 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Guisat de fesols blanques amb verdures amb safanòria, ceba i carabasseta Truita de creïlla Fruita de temporada <i>SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita</i>	11 Hummus amb llesca Arròs amb floriciol i hortalisses de temporada Filet de lluç a la marinera al forn amb salsa de peix Fruita de temporada <i>SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre rostit. Fruita</i>	12 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita</i>
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de carabassa amb crostons Llom saxònia a les herbes provençals al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita</i>	16 Lletuga, remolatxa, cogombre Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural amb magre de porc i cigrons Lluç en salsa meri al forn amb all i julivert Fruita de temporada <i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i>	17 Lletuga, safanòria, llombarda, olivas LLENTILLES ECO amb verdures amb safanòria, carbassa, carabasseta i ceba Cuixa de pollastre amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita de temporada <i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i>	18 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Fideuà gandiense amb cigrons i marisc Ou dur amb formatge logurt <i>SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita</i>	19 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta Truita francesa amb rodanxa de formatge Fruita de temporada <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc en salsa verda. Fruita</i>
22 Lletuga, safanòria, olives Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita</i>	23 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita de temporada <i>SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita</i>	24 ★ Amanida de l'abella Apoidea Lletuga, safanòria, dacsa amb vinagreta de mel MACARRONS ECO pol·linitzats a l'estil oriental (amb salsa de soja) ♻️ Suau brunzit de peix Aladroc en tempura (arrebossat casolà) ★ Batut de l'abella obrera loco de maduixa <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita</i>	25 Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa Crema de llegums amb cigrons i verdures Cuixa de pollastre amb estragó a l'estil francès al forn Fruita de temporada <i>SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita</i>	26 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Arròs tres delícies amb hortalisses, pèsols i titot Lluç rostit al forn amb creïlla, ceba i pimentó roig Fruita de temporada <i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita</i>
29 Lletuga, tomaca, pepino, olives Guisat de llentilles amb bledes i xampinyó Varetes de lluç Fruita de temporada <i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i>	30 Hummus amb llesca Arròs amb salsa de tomaca Longnaises rostides al forn amb carn de porc Fruita de temporada <i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	<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

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

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

Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la 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
3468kj				
829kcal	38.1g	7.2g	12.2g	14.9g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.3g	28.8g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8 Festivo	9 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO con tomate y champiñón Bacalao rebozado Fruta en conserva	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	11 Hummus con tosta Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada	12 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabaza con picatostes Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, remolacha, pepino Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	19 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada
22 Lechuga, zanahoria, olivas Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	24 Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero Yoco de fresa	25 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	26 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada
29 Lechuga, tomate, pepino, olivas Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta de temporada	30 Hummus con tosta Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada			



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>8</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 9</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10</p> <p>Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 11</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 16</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17</p> <p>LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Fideua gandiense con pescado</p> <p>Huevo duro con fiambre de pavo Savia de soja</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 22</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pechuga de pollo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24</p> <p>MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Savia de soja</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25</p> <p>Crema de legumbres con garbanzos y verduras</p> <p>Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 29</p> <p>Guisado de lentejas con acelgas y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan 30</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada</p>			

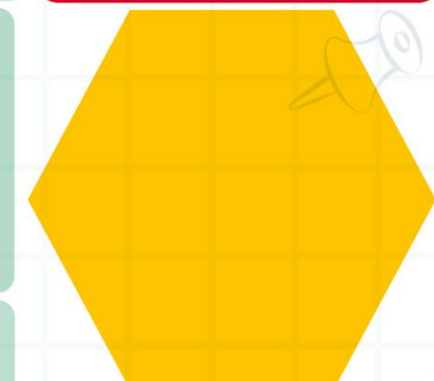


Sabías que...

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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 MACARRONES ECO con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur edulcorado	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Alubias con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz) 24 MACARRONES ECO polinizados con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Yogur edulcorado	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo rústido al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras con cebolla, zanahoria y pimiento Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza al vapor Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 30 Arroz con verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada			



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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 Alubias con verduras Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de alubias con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 30 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada			



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
8	Lechuga, maíz, olivas 9	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10	Hummus con pan 11	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12
Festivo	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón	Guisado de alubias blancas con verduras	Arroz con coliflor y hortalizas de temporada	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
	Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada permitida	Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15	Lechuga, remolacha, pepino 16	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19
Crema de calabaza	Arroz con pollo	LENTEJAS ECO con verduras	Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco	Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Jamón serrano y queso Yogur	Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas	Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas	Crema de legumbres con garbanzos y verduras	Paella de verduras
Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada permitida	Jamón serrano y queso Fruta de temporada permitida	Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada permitida	Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29	Hummus con pan 30			
Guisado de lentejas con acelgas y champiñón	Arroz con salsa de tomate			
Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Lomo asado al horno Fruta de temporada permitida			



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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 Macarrones "sin gluten" con verduras permitidas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con hortalizas permitidas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Jamón serrano y queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Verduras salteadas con guarnición de arroz Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Verduras salteadas con guarnición de arroz Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 30 Arroz con verduras permitidas Lomo asado al horno Fruta de temporada			



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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera al horno con salsa de pescado Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza con picatostes Lomo sajonia a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo Lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 MACARRONES ECO polinizados al estilo oriental Suave zumbido de pescado boquerón en tempura casero Yogur	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Arroz tres delicias con zanahoria, guisantes y fiambre de pavo Rustidera de merluza al horno con patata, cebolla y pimienta roja Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Hummus con tosta 30 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida			



- 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>Alimentos prohibidos: legumbres, pan, maíz, fiambres, embutidos, derivados cárnicos, rebozados, precocinados, salsas. Fruta en almibar, zumos, helados, mermeladas, azúcar, bollería.</p> <p>Alimentos ocasionales (1 vez a la semana): arroz, pasta y patata (servir hervida o al horno).</p> <p>Condimentos: especias, sal, limón y aceite de oliva.</p>				
<p>8</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Festivo</p>	<p>9</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>MACARRONES ECO con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>10</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Ratatouille de verduras</p> <p>con tomate y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>11</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Arroz con coliflor y hortalizas de temporada</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>12</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Sopa de ave</p> <p>sin pasta, sin arroz</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>15</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>16</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>17</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo rústido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>18</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Fideua gandiense</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>19</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Brócoli paraíso</p> <p>cocido salteado con manzana, cebolla y puerro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>22</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Sopa de ave</p> <p>sin pasta, sin arroz</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>23</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Wok de verduras al curry</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>24</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>MACARRONES ECO polinizados</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>25</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo rústido</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>26</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>
<p>29</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza al vapor</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>	<p>30</p> <p>Ensalada permitida</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Lomo asado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada permitida</p>			

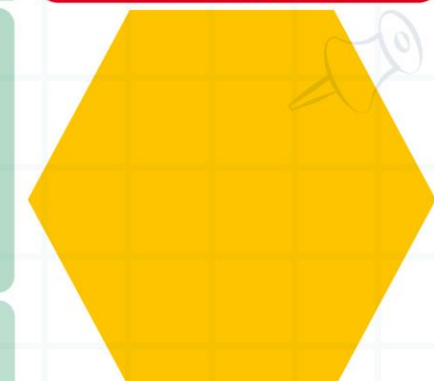


Sabías que...

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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus con pan 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Savia de soja	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 MACARRONES ECO polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Savia de soja	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Hummus con pan 30 Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada			



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.

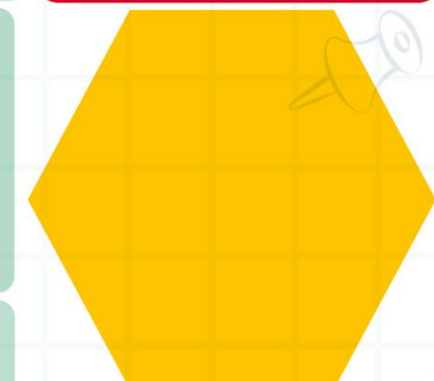
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 Alubias con verduras Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideuá gandiense con fideos "sin gluten" con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Alubias con hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 Macarrones "sin gluten" polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de alubias con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos 30 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada			

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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Guisado de alubias blancas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Hummus con pan 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 MACARRONES ECO polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yogur	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Crema de legumbres con garbanzos y verduras Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada permitida
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Hummus con pan 30 Arroz con salsa de tomate Lomo asado al horno Fruta de temporada permitida			

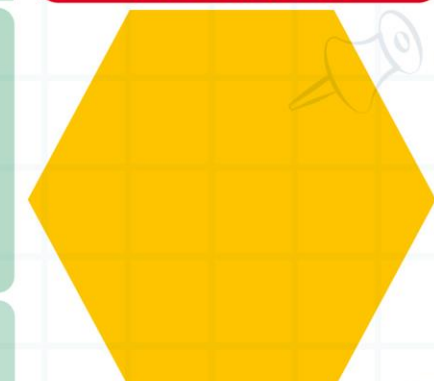


Sabías que...

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
8 Festivo	Lechuga, maíz, olivas 9 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta en conserva	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 10 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 11 Arroz con coliflor y hortalizas de temporada Filete de merluza a la marinera con salsa de pescado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15 Crema de calabaza Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 16 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 LENTEJAS ECO con verduras Muslo de pollo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18 Fideua gandiense con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 19 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, olivas 22 Sopa de ave con estrellitas Pechuga de pollo a la santanderina al horno con salsa de verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 23 Verduras salteadas con guarnición de arroz Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de la abeja Apoidea (lechuga, zanahoria, maíz con vinagreta de miel) 24 MACARRONES ECO polinizados con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Yoco de fresa	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 25 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla Muslo de pollo con estragón al estilo francés al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26 Paella de verduras Rustidera de merluza al horno con patata y hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, tomate, pepino, olivas 29 Guisado de lentejas con acelgas y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 30 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada			



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.