



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, zanahoria, maíz)

Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, safanòria, dacsa)

Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues **particularitats**





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, maíz, olivas ⁰¹</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pollo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz ⁰²</p> <p>Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado</p> <p>Filete de merluza con ajo y perejil al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y lomo al ajillo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰⁵</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⁰⁶</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz ⁰⁷</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebocado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p>Festivo ⁸</p>	<p>Festivo ⁹</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ¹²</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate provenzal y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ¹³</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y ragout de pavo con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz ¹⁴</p> <p>Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y lomo a la pimienta. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ¹⁵</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa de ave con estrellitas y huevos a la cazuela. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁹</p> <p>Crema de calabacín y puerro con picatostes</p> <p>Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco en papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas ²⁰</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de la abeja reina Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Realera de verduras con tomate y hortalizas</p> <p>Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno</p> <p>Nido de vainilla filan sabor vainilla</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y tortilla campera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ²²</p> <p>Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y paninis caseros. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz ²³</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a las finas hierbas y pavo en salsa de hortalizas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁶</p> <p>Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y tortilla de patatas y ajetes. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta ²⁷</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Velouté de setas con queso y filete de lomo rústido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ²⁹</p> <p>Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pescado azul al eneldo. Fruta</i></p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

- 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
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>			<p>Lletuga, dacsa, olives ⁰¹</p> <p>Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i pollastre a les fines herbes. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa ⁰²</p> <p>Espirals amb tomaca i olives amb formatge gratinat</p> <p>Filet de lluç amb all i julivert al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i l'lom a l'all. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰⁵</p> <p>Sopa coberta amb estrelletes d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ⁰⁶</p> <p>Estofat de llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròquil paradís i peix blanc en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa ⁰⁷</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols amb ceba y rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p>Festiu ⁸</p>	<p>Festiu ⁹</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹²</p> <p>LLENTILLES ECO a la jardineria amb arròs amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca provençal i sèpia en ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre ¹³</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures amb pimentó, ceba i safanòria</p> <p>Filet de lluç a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida templada i ragout de titot amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa ¹⁴</p> <p>Cigrons de l'horta amb ceba, safanòria i pebrot</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i l'lom al pebre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives ¹⁵</p> <p>Crema de floricol amb formatge</p> <p>Pizza de york i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Amanida valenciana amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs a banda amb peix i marisc</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au amb estrelletes i ous a la cassola. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives ¹⁹</p> <p>Crema de carabasseta i porro amb crostons</p> <p>Llom adobat en salsa al forn amb tomaca triturada, ceba i orenga</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ²⁰</p> <p>MACARRONS ECO napolitana amb tomaca i hortalisses</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles panaderes i vedella en salsa. Fruita</i></p>	<p>Amanida de l'abella reina Lletuga, safanòria, dacsa ²¹</p> <p>Realera de verdures arròs amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre a la mel d' ABJota al forn</p> <p>Niu de vainilla filam sabor vainilla</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i truita camperola. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa ²²</p> <p>Sopa de putxero amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Putxero complet amb pilota amb cigrons, creïlles i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i paninis casolans. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa ²³</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures a les fines herbes i titot en salsa d'hortalisses. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ²⁶</p> <p>Llentilles juliana amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i truita de creïlles amb alls. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca ²⁷</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Longnaises rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, ou i olives ²⁸</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa i formatge gratinat amb carn picada de porc i tomaca</p> <p>logurt</p> <p><i>SOPAR: Velouté de bolets amb formatge i filet de l'lom rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives ²⁹</p> <p>Crema de verdures llauradores creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre al chimichurri amb pèsols amb pimentó, safanòria i ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau al anet. Fruita</i></p>	

Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

"Et vull com eres"

14 febrer

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3305kj				
790kcal	38.9g	14.9g	12.3g	7.2g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
76g	8.2g	27.7g	2.5g	

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate y queso gratinado Bacalao rebozado Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimienta, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor y queso Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	16 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Muslo de pollo en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Varitas de merluza Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta de temporada	28 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas MACARRONES ECO salteados con pavo con tomate y queso gratinado Yogur	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimienta, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate y queso gratinado Bacalao rebozado Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Rollito de primavera Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimienta, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor y queso Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	16 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con pescado y marisco Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Berenjena asada con miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Varitas de merluza Fruta de temporada	Humus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	28 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas MACARRONES ECO salteados con hortalizas con queso gratinado Yogur	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Pisto asado con guarnición de arroz Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortelizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Alubias a la jardinera con hortelizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 Macarrones "sin gluten" napolitana Bon tomate y hortelizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Alubias juliana con hortelizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortelizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	16 Ensalada valenciana con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Paella de verduras Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana Bon tomate y hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Humus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	28 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, huevo y olivas MACARRONES ECO salteados con pavo con tomate Yogur	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortalizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada permitida	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada permitida	Humus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida		Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortalizas Fruta de temporada permitida	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas con queso gratinado Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con cebolla, zanahoria, pimiento Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor y queso Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro con picatostes Lomo adobado en salsa al horno con tomate triturado, cebolla y orégano Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Merluza rebozada Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín Alitas de pollo a la miel al horno Yogur	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Humus de garbanzos con tosta 27 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida		Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres con patata, cebolla, calabaza y calabacín Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada permitida	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortelizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortelizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Cazuela de magro con ajetes Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 Macarrones "sin gluten" napolitana Bon tomate y hortelizas Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortelizas Pechuga de pollo rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	28 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas Macarrones "sin gluten" salteados con pavo con tomate Yogur	Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortelizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Alpro de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz 23 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortalizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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, maíz, olivas 1 Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 2 Espirales con tomate y aceitunas Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 5 Sopa de ave con estrellitas Lomo a la santanderina con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6 Estofado de lentejas campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 7 Coditos italiana con tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada		
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 LENTEJAS ECO a la jardinera con arroz con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 13 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 14 Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Crema de coliflor Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 19 Crema de calabacín y puerro Lomo en salsa al horno con hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 20 MACARRONES ECO napolitana Bon tomate y hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 21 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel al horno Alpro de vainilla	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 22 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Lentejas juliana con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 27 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada		Lechuga, maíz, olivas 29 Crema de verduras campestres Muslo de pollo al chimichurri con guisantes con hortalizas Fruta de temporada	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</p> <p>ALIMENTOS APTOS: verduras y hortalizas (excepto no aptas), pan, pasta, harinas (no la de maíz), arroz, carnes, pescados y huevo. Los condimentos permitidos son orégano, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Los caldos de las sopas serán sin verduras.</p> <p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (pepino, maíz, tomate, coliflor, zanahoria, berenjena, remolacha, lombarda, cebolla, espárragos, pimiento), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, salsas y lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados y caldos de verduras.</p> <p>Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en fructosa.</p>				
Ensalada permitida 5 Sopa de ave con estrellitas Lomo rustido al horno Postre permitido	Ensalada permitida 6 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 7 Coditos con verduras permitidas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida 8 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 2 Espirales con verduras permitidas Filete de merluza al vapor Postre permitido
Ensalada permitida 12 Patatas al horno con especias y atún Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida 13 Fideos a la cazuela con verduras permitidas Filete de merluza al horno Postre permitido	Ensalada permitida 14 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido	Ensalada permitida 15 Crema con verduras permitidas Panini casero jamón serrano y verduras permitidas Postre permitido	Ensalada permitida 16 Arroz a banda con pescado y marisco Huevo duro con queso Postre permitido
Ensalada permitida 19 Crema con verduras permitidas Lomo al horno Postre permitido	Ensalada permitida 20 MACARRONES ECO verduras permitidas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida 21 Arroz con verduras permitidas Muslo del pollo asado Postre permitido	Ensalada permitida 22 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	Ensalada permitida 23 Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz Tortilla francesa Postre permitido
Ensalada permitida 26 Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido	Ensalada permitida 27 Arroz con verduras permitidas Lomo rustido al horno Postre permitido	Ensalada permitida 28 MACARRONES ECO salteados con pavo Huevo duro con jamón serrano Postre permitido	Ensalada permitida 29 Crema de verduras permitidas Muslo de pollo al horno Postre permitido	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</p> <p>ALIMENTOS APTOS: pan, pasta, harinas (incluida harina de maíz), arroz, carnes, pescados, huevo. Los condimentos permitidos son orégano, albahaca, perejil, esencias de vinagre, sal y pimienta. Se utilizará siempre aceite de oliva. Mediante la cocción, las verduras pierden fructosa, la cual se mantiene en el caldo; por ello, desechar caldo para mejorar tolerancia. Cocinar con caldo sin verduras.</p> <p>ALIMENTOS NO APTOS: verduras y hortalizas (todas), derivados cárnicos, precocinados, productos integrales, pasta sin gluten, embutidos y fiambres (a excepción del jamón serrano), legumbres, base de pizza, miel, frutas y zumos, todas las salsas, lácteos que contengan azúcar y/o con fruta o saborizados. Productos lácteos.</p> <p>Este menú se elabora en base a una restricción de fructosa, sólo en el caso de que se indique en el certificado médico se podrá introducir otros alimentos con contenido bajo en</p>				
5	6	7	8	9
Sopa de ave con estrellitas	Arroz blanco al horno	Pasta hervida con especias	Crema de patata	Pasta hervida con especias
Lomo rustido al horno Postre permitido	Tortilla francesa Postre permitido	Filete de merluza al vapor Postre permitido	Tortilla francesa Postre permitido	Filete de merluza al vapor Postre permitido
12	13	14	15	16
Arroz blanco al horno	Pasta hervida con especias	Sopa de ave con fideos	Crema de patata	Arroz hervido
Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido	Filete de merluza al horno Postre permitido	Tortilla francesa Postre permitido	Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	Huevo duro con jamón serrano Postre permitido
19	20	21	22	23
Crema de patata	Pasta hervida con especias	Arroz blanco al horno	Sopa de ave con fideos	Pasta hervida con especias
Lomo al horno Postre permitido	Filete de merluza al vapor Postre permitido	Muslo del pollo asado al horno Postre permitido	Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido	Tortilla francesa Postre permitido
26	27	28	29	
Sopa de ave con estrellitas	Arroz hervido	Pasta hervida con especias	Crema de patata	
Filete de merluza al vapor Postre permitido	Lomo rustido al horno Postre permitido	Huevo duro con jamón serrano Postre permitido	Muslo de pollo al horno Postre permitido	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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>Este menú está confeccionado a partir de las indicaciones citadas en el informe médico:</p> <p>Alimentos prohibidos: legumbres (garbanzo, lenteja, alubia, frijol, guisante, haba, judía, soja), crucíferas (como col, coles de bruselas, coliflor, col lombarda, col rizada o kale, brócoli, romanesco, berros, nabos, rúcula, rábanos, repollo, berza) y zumos.</p>				
<p>Ensalada permitida 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas permitidas Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada permitida 6</p> <p>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada permitida 7</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con tomate</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada permitida 8</p> <p>Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con hortalizas permitidas Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada permitida 9</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza con ajo y perejil al horno Fruta de temporada</p> <p>Arroz viudo con verduras permitidas</p> <p>Rustidera de abadejo al horno con verduras permitidas Fruta de temporada</p>

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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.