

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

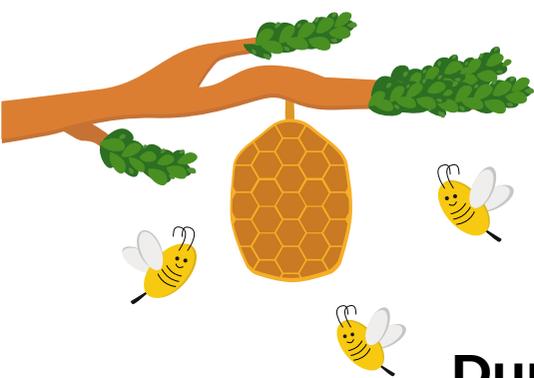
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsà)

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 ⁰¹</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ⁰⁴</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y tortilla de ajos tiernos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ⁰⁵</p> <p>MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pavo con salsa de tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz ⁰⁶</p> <p>Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y sepia encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas ⁰⁷</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: Bravas de zanahoria y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⁰⁸</p> <p>Arroz con verduras al limón</p> <p>Rustidera de merluza con guisantes 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 ¹¹</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con cebolla, calabacín y pimiento</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ¹²</p> <p>Vichysoise crema de patata y puerro</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul especiado. Fruta</i></p>	<p>Hummus con tosta ¹³</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes encebolladas y tortilla paisana. Fruta</i></p>	<p>Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo</p> <p>Fideuá de pescado con pescado y marisco</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y ternera en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz ¹⁵</p> <p>Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁸</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y suquet de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁰</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Varitas de merluza</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 ²¹</p> <p>Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas ²²</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de abadejo al horno con colinosa 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 ²⁵</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes 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 ²⁶</p> <p>Arroz con verduras con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la riojana 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>Ensalada apicola Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁷</p> <p>Crema zanganera con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</p> <p>Barry Mousse de vainilla</p> <p><i>CENA: Zarangollo de calabacín y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</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. Todos los días, PAN.ECO.

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>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>				<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa ⁰¹</p> <p>Casola de cigrons hortolanes amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives ⁰⁴</p> <p>Crema de carabasseta amb crostons</p> <p>Llom saxònia amb salsa de ceba 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 ⁰⁵</p> <p>MACARRONS ECO amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i titot amb salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa ⁰⁶</p> <p>Fesols amb verdures amb safanòria, ceba i carabasseta</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i sepia salsa de ceba. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives ⁰⁷</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: Braves de safanòria i peix blanc al papillote. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives ⁰⁸</p> <p>Arròs amb verdures a la llima</p> <p>Lluç rostit amb pèsols 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 ¹¹</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb arròs amb ceba, carabasseta i pimentó</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i aletes de pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre ¹²</p> <p>Vichysoisse crema de creïlla i porro</p> <p>Pizza de york i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau especial. Fruita</i></p>	<p>Hummus amb llesca ¹³</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llongnaises rostides al forn amb carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Amanida multicolor amb formatge lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, olives i ou</p> <p>Fideuà de peix amb pescado i marisc logurt</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i vedella en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa ¹⁵</p> <p>Cigrons a la llauradors amb ceba, safanòria i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures y peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives ¹⁸</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de hortalisses de vedella i porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i xuquet de peix blanc</i></p>	<p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives ¹⁹</p> <p>Paella llauradora amb verdures</p> <p>Varetes de lluç</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 ²¹</p> <p>Olleta alacantina amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ²²</p> <p>MACARRONS ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filet d'abadejo al forn amb colinesa 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 ²⁵</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc</p> <p>Mandonguilles en salsa amb pèsols 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 ²⁶</p> <p>Arròs amb verdures amb xampinyó, floricol i carabasseta</p> <p>Filet de merluza a la riojana 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>Amanida apícola Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa ²⁷</p> <p>Crema borinota amb creïlla, ceba, safanòria i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</p> <p>Barry Mousse de vainilla</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Festiu</p>	<p>Festiu</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. Tots els dies, PA ECO.

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!

- ecr** Ingredients ECO
- h** De temporada
- g** Gastronomia local
- pv** Proteïna vegetal
- *** Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- ps** Peix sostenible
- 3** Font d'omega3
- ☾** Suggestió 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	Sucre	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 4 Crema de calabacín con picatostes Muslo de pollo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso gratinado Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con cebolla, calabacín y pimienta Delicias de calamar Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 13 Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas y huevo 14 Ensalada multicolor con queso Fideuá de pescado con pescado y marisco Yogur	Lechuga, maíz, olivas 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria con queso Hamburguesa de ave en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno con colinosa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave en salsa con guisantes con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Solomillo de pollo empanado a la miel 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 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 Crema de calabacín con picatostes Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con tomate y champiñón con queso gratinado Bacalao rebozado Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con cebolla, calabacín y pimienta Delicias de calamar Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Pizza de atún con tomate y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con tosta 13 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa falafel al horno Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo Fideuá de pescado con pescado y marisco Yogur	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria con queso Hamburguesa falafel en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno con colinasa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel en salsa con guisantes con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Orly de verduras con guarnición de cuscús 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 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con hortelanas Tortilla francesa Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 Crema de calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortelanas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes al horno con verduras Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con hortelanas Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con pan 13 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada permitida	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo Fideuá de pescado con pescado y marisco Yogur	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 Garbanzos a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria Lomo en salsa de hortelanas al horno Fruta de temporada permitida	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortelanas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con hortelanas Filete de abadejo al horno con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con estrellitas Lomo al horno con guisantes Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortelanas Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con verduras Pechuga de pollo rebozada casera 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 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla francesa Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 Crema de calabacín con picatostes Lomo sajonia en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín Tortilla de patata Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes con cebolla, pimienta y patata al horno Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con cebolla, calabacín y pimienta Delicias de calamar Fruta de temporada permitida	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada permitida	Hummus de garbanzos con tosta 13 Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con carne de cerdo Fruta de temporada permitida	14 Ensalada multicolor con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo Fideuá de pescado con pescado y marisco Yogur	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria y pimienta Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria con queso Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas de ternera y cerdo al horno Fruta de temporada permitida	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Varitas de merluza Fruta de temporada permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla Filete de abadejo al horno con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo Lomo en salsa con guisantes con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimienta Fruta de temporada permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con patata, cebolla, zanahoria y puerro Solomillo de pollo empanado a la miel 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 4 Crema de calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 1 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con hortalizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 13 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo 14 Ensalada multicolor Fideuá de pescado con pescado y marisco Savia de soja	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con hortalizas Filete de abadejo al horno con colinosa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con estrellitas Lomo al horno con guisantes Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con verduras Pechuga de pollo rebozada casera 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 Cazuela de garbanzos a la hortelanas con hortelizas Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 4 Crema de calabacín Lomo en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 5 MACARRONES ECO con tomate y champiñón Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz 6 Alubias con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 7 Sopa de ave con fideos Cocido completo con garbanzos, patata y hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 8 Arroz con verduras al limón Rustidera de merluza con guisantes al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Estofado de LENTEJAS ECO con arroz con hortelizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 12 Vichissoise crema de patata y puerro Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 13 Arroz con salsa de tomate Lomo rustido al horno Fruta de temporada	14 Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas y huevo Fideuá de pescado con pescado y marisco Savia de soja	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 15 Garbanzos a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 18 Crema de zanahoria Lomo en salsa de hortelizas al horno Fruta de temporada	19	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Paella campesina con verduras Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 21 Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz y hortelizas Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 22 MACARRONES ECO toscana con hortelizas Filete de abadejo al horno con colinosa con salsa de coliflor, aceite y ajo Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con estrellitas Lomo al horno con guisantes Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 26 Arroz con verduras Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortelizas Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 27 Crema mediterránea con verduras Pechuga de pollo rebozada casera 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
<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, pimienta), 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>				
<p>Ensalada permitida 4</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Lomo rustido al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 5</p> <p>MACARRONES ECO con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 6</p> <p>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 7</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 8</p> <p>Patatas al horno con especias y atún</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 11</p> <p>Patata al horno con pimentón y virutas de jamón serrano</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 12</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Panini casero de jamón serrano y verduras permitidas Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 13</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Lomo rustido al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 14</p> <p>Fideuá de pescado con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con queso Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 15</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al caldo corto Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 18</p> <p>Crema de patata</p> <p>Lomo asado al horno Postre permitido</p>	<p>19</p>	<p>Ensalada permitida 20</p> <p>Paella con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 21</p> <p>Verduras salteadas permitidas con guarnición de arroz</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 22</p> <p>MACARRONES ECO con hortalizas permitidas</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto al horno Postre permitido</p>
<p>Ensalada permitida 25</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo al horno Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 26</p> <p>Arroz con verduras permitidas</p> <p>Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>Ensalada permitida 27</p> <p>Crema de verduras permitidas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre permitido</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		
<p>Pautas nutricionales a tener en cuenta para elaborar el menú:</p> <table border="1"> <tr> <td> <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> </td> <td> <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> </td> </tr> </table> <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>					<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>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>					
4	5	6	7	8		
<p>Crema de patata</p> <p>Lomo rustido al horno Postre permitido</p>	<p>Pasta hervida con especias</p> <p>Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>Arroz hervido</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Postre permitido</p>	<p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al caldo corto Postre permitido</p>		
11	12	13	14	15		
<p>Pasta hervida con especias</p> <p>Filete de merluza al horno Postre permitido</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Muslo de pollo asado al horno Postre permitido</p>	<p>Arroz hervido</p> <p>Lomo rustido al horno Postre permitido</p>	<p>Pasta hervida con especias</p> <p>Huevo duro con jamón serrano Postre permitido</p>	<p>Arroz blanco al horno</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>		
18	19	20	21	22		
		<p>Arroz hervido</p> <p>Filete de merluza al horno Postre permitido</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Tortilla francesa Postre permitido</p>	<p>Pasta hervida con especias</p> <p>Filete de merluza al caldo corto al horno Postre permitido</p>		
25	26	27				
<p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo al horno Postre permitido</p>	<p>Arroz blanco al horno</p> <p>Filete de merluza al vapor Postre permitido</p>	<p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Postre permitido</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.