



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

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.

05 *** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,**

Crema mediterránea con CEBOLLA ECO y queso con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Hamburguesa mixta en salsa con guarnición de guisantes al horno

Fruta

CENA: Sopa de sémola y salmón al curry. Fruta

Festivo

07 *** Lechuga, tomate, maíz, olivas**

Pipette al pomodoro e funghi pasta coditos

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y chuletas de pavo al horno. Fruta

08 *** Lechuga, tomate, remolacha, maíz**

Arroz con coliflor y verduras de temporada

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Crema de calabacín y coca de pisto con atún. Fruta

09 *** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,**

ALUBIAS ECO con verduras especiadas con hortalizas

Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Hervido valenciano y sepia encebollada. Fruta

12 **Lechuga, tomate, remolacha, olivas**

Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Brócoli paraíso y huevos con pisto. Fruta

13 **Ensalada multicolor con huevo y atún** lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas

Espaguetis ECO boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Bernejena parmesana y ternera en salsa verde. Fruta

14 **Hummus con tosta**

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún

Fruta

CENA: Verduras gratinadas y rape guisado. Fruta

15 **Lechuga, tomate, maíz, olivas**

Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO con hortalizas

Tortilla de patata y cebolla caramelizada

Fruta

CENA: Crema de verduras y lomo finas hierbas. Fruta

16 **Lechuga, tomate, remolacha, lombarda**

Sopa de cocido con fideos de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduritas al horno

Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al horno. Fruta

19 **Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,**

Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca

Bocaditos de HEURA al horno con patatas bocaditos vegetales al horno

Fruta

CENA: Sopa de letras y bacalao al pimentón. Fruta

20 **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**

Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO

Pizza al tonno casera con aceitunas negras con atún, tomate y queso

Fruta

CENA: Boniato especiado y pollo en salsa. Fruta

21 **Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz**

Mac & Cheese macarrones con salsa de queso

Abadejo en salsa mery al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta

22 **Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos**

Arroz gaxuxa con pollo y chorizo

Montadito de croqueta de jamón

Mousse gold de vainilla

Fruta

CENA: Patatas al ajillo y trucha al horno. Fruta

23 **Festivo**

26 **Festivo**

27 **Festivo**

28 **Festivo**

29 **Festivo**

30 **Festivo**

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Consejos saludables

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	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**

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.

05 *
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema mediterrània amb CEBA ECO i formatge
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Hamburguesa mixta en salsa amb guarnició de pèsols
al forn
Fruita
SOPAR: Sopa de sèmola i salmó al curri. Fruita

6 *
Festiu

07 *
Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Pipette al pomodoro e funghi
pasta coditos
Purnes de lluç
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i xulettes de titot al forn. Fruita

8 *
Festiu

09 *
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Paella campesina
amb verdures
Truita de formatge
Fruita
SOPAR: Bullit valencià i sipia cebada. Fruita

12
Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Estofat de llentilles amb moniato de temporada
amb porro i espinacs
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Bròquil paradís i ous amb samfaina. Fruita

13
Amanida multicolor amb ou i tonyina
lletuga, tomaca, remolatxe, dacsca, olives
Espaguetis ECO bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i iogurt
SOPAR: Bernejena parmesana i vedella amb salsa verda. Fruita

14
Hummus amb llesca
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç a l'estil cajún
al forn amb espècies cajún
Fruita
SOPAR: Verdures gratinades i rap guisat. Fruita

15
Lletuga, tomaca, dacsca, olives
guisat de fesols pintes amb CARABASSA ECO
amb hortalisses
Truita de creïlla i ceba caramel·litzada
Fruita
SOPAR: Crema de verdures i lllom fines herbes. Fruita

16
Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Sopa de putxero amb fideus
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre rostit al romer amb verdures saltades
al forn
Fruita
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al forn. Fruita

19
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de CARABASSA ECO i ceba amb alfàbrega
Mossets d'HEURA al forn amb creïlles
Mossets vegetals al forn
Fruita
SOPAR: Sopa de lletres i bacallà al pebre vermell. Fruita

20
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Ragú de cigrons amb titot i SAFANÒRIA ECO
Pizza al tonno casolana amb olives negres
amb tonyina, tomaca i formatge
Fruita
SOPAR: Moniato especiàt i pollastre amb salsa. Fruita

21
Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca
Mac & Cheese
macarrons amb salsa de formatge
Abadejo amb salsa meri
al forn amb all i julivert
Fruita
SOPAR: Panatxé de verdures i lllom torrat. Fruita

22
Lletuga, tomaca, dacsca, olives, espàrrecs blancs
Arroz gaxuxa
amb pollastre i xoriço
Llesca de croqueta de pernil
Mousse gold de vainilla
Fruita
SOPAR: Patates a l'all i truita al forn. Fruita

23
Festiu

26
Festiu

27
Festiu

28
Festiu

29
Festiu

30
Festiu

Activitats del projecte educatiu

Legenda Pròxima: "El Olentzero y Maridomingui"

Regió: País Basc
Valor: Generositat

Sabies que...

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Combinar diversos colors en un plat no sols el fa més atractiu, sinó també més nutritiu i saborós, donada la varietat d'ingredients.

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggeriment 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	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

			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura con salsa tártara casera</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO y quesito</p> <p>Bon calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>ESPAGUETIS ECO salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduritas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Pizza tonno casera con aceitunas negras</p> <p>con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Mac & Cheese</p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pechuga de pollo rebozada</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes martes miércoles jueves viernes

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO y queso</p> <p>Bon calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa de falafel en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO y queso</p> <p>Bon calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa de falafel en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Varitas de verduras con salsa</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor con huevo y atún</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>ESPAQUETIS ECO con hortalizas</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con ZANAHORIA ECO</p> <p>Pizza tonno casera con aceitunas negras</p> <p>con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Mac & Cheese</p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>22</p>
<p>22</p>	<p>22</p>	<p>22</p>	<p>22</p>	<p>22</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Con calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de garbanzos con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta sin gluten 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini "sin gluten" casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad



Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Con calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Lomo al horno con verduras rehogadas</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>ESPAGUETIS ECO salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Alpro de chocolate</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Rico en omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes martes miércoles jueves viernes

			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada sin guisantes</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Lomo al horno con verduras rehogadas</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina sin habas ni judía verde</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada multicolor lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 14</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Lomo al horno con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Guiso de patatas con pavo y ZANAHORIA ECO con hortalizas</p> <p>Panini casero con atún y verduras con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery sin guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Rico en omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Magro guisado con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Don calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor con atún</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro encebollado con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad



Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes martes miércoles jueves viernes

			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Patata y calabacín al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Bon calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa de falafel en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Champiñón al ajillo con cous cous</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>ESPAGUETIS ECO con hortalizas</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Menestra de verduras al estilo cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Patata al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini casero de verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con tomate</p> <p>Patatas en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Alpro de chocolate</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Rico en omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes martes miércoles jueves viernes

			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Con calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>ESPAGUETIS ECO salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Rico en omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura con salsa tártara casera</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO y queso</p> <p>Con calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Pipette al pomodoro e funghi</p> <p>pasta con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta permitida</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Ensalada multicolor</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p>ESPAGUETIS ECO con salsa boloñesa gratinados</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas con CALABAZA ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>de ave y cerdo con garbanzos y huevo</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Pizza tonno casera con aceitunas negras</p> <p>con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Mac & Cheese</p> <p>macarrones con salsa de queso</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz gaxuxa</p> <p>con pollo y chorizo</p> <p>Montadito de croqueta de jamón</p> <p>Lácteo</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Rico en omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 1</p> <p>Arroz con coliflor y verduras de temporada</p> <p>Magro guisado con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2</p> <p>ALUBIAS ECO con verduras especiadas</p> <p>Nuggets de Heura</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>
<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Crema mediterránea con CEBOLLA ECO</p> <p>Don calabacín, puerro, zanahoria</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa con guisantes rehogados</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, maíz, olivas 7</p> <p>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>		<p>* Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9</p> <p>Paella campesina</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 12</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada</p> <p>con puerro y espinacas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada multicolor con atún</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 14</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de lomo al estilo cajún</p> <p>al horno con especias cajún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p>Guiso de alubias pintas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro encebollado con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 16</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Muslo de pollo rustido al romero con salteado de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Crema de CALABACÍN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Bocaditos de HEURA al horno con patatas</p> <p>bocaditos vegetales</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 20</p> <p>Ragú de garbanzos con pavo y ZANAHORIA ECO</p> <p>Panini casero con atún y verduras</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" italiana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pollo en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas, espárragos blancos 22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Postre especial</p>	

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El Olentzero y Maridomingui"

Región: Navarra
Valor: Generosidad

Sabías que...

Combinar varios colores en un plato no solo lo hace más atractivo, sino también más nutritivo y sabroso, dada la variedad de ingredientes.

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Rico en omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
En caso de alergia o intolerancia: consulta con tu centro para solicitar un menú especial.