

## Mayo - Menú encantado

Bastoncitos crujientes de berenjena

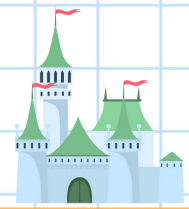
Guisaillo de papas con carne

Pescaito frito

Tarrina de helado



Ayudaremos a Foody a entender las diferentes culturas que conviven en la misteriosa ciudad de Granada, junto a María Bellido y la leyenda del soldado encantado, trabajando juntos el valor de la inclusión.



## Maig - Menú encantat

Bastonets cruixents d'albergínia

Guisaet de papes amb carn

Peixet fregit

Terrina de gelat



Ajudarem a Foody a entendre les diferents cultures que conviuen en la misteriosa ciutat de Granada, al costat de María Bellido i la llegenda del soldat encantat, treballant junts el valor de la inclusió.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p><b>1</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>02</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo adobado con maíz salteado</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Revuelto de champiñones y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>	<p><b>03</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha</p> <p><b>Macarrones ECO con pollo y pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en tempura</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</i></p>	<p><b>04</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con fiambre y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y magro con hortalizas. Fruta.</i></p>	<p><b>05</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y pollo asado. Fruta.</i></p>
<p><b>08</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera</b> nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p><b>09</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas</p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b> con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la plancha. Fruta.</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta con atún</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y huevos a la flamenca. Fruta.</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Alubias hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas al horno con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de guisantes y tortilla de champiñones. Fruta.</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza prosciutto casera de masa madre</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Hummus con tosta</p> <p><b>Macarrones ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar con chips de boniato</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha</p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinosa</b> con salsa de coliflor, aceite y ajo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz</p> <p><b>Espirales a la española</b> con tomate y chorizo</p> <p><b>Bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pavo al horno. Fruta.</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Huevos al plato</b> al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y guiso de rape. Fruta.</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Bastoncitos crujientes de berenjena</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Pescaito frito</b></p> <p>Tarrina de helado de nata y fresa</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pollo en salsa. Fruta.</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al horno. Fruta.</i></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo</b> al horno con queso y cebolla pochada</p> <p>Polo up cola</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y huevos a la cazuela. Fruta.</i></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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. <b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene</p>	

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



## Sabías que...

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

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

## Consejos saludables

En mayo termina la temporada de los cítricos, caracterizados por ser fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes, de manera que vamos a aprovecharnos de ellos incluyéndolos en los platos de este mes.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- 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
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	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

**Festiu**

08 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Estofat de llentilles**  
Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara  
nuggets vegetals a base de llegums  
Fruita  
SOPAR: Crema de carabasseta i llim en pepitoria. Fruita.

15 Lletuga, tomaca, dacsa, olives  
**Sopa coberta**  
d'au i porc amb ou  
**Longanisses al forn amb anelles de ceba**  
Fruita  
SOPAR: Crema de pèsols i truita de xampinyons. Fruita.

22 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Llentilles a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Filet de pollastre arrebossat amb colinosa**  
amb salsa de coliflor, oli i all  
Fruita  
SOPAR: Panatxé de verdures i truita de tonyina. Fruita.

29 Amanida de pasta  
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita  
SOPAR: Fesols tendres saltats i peix blanc al forn. Fruita.

dimarts

02 Lletuga, tomaca, ravenets, olives  
**Crema de safanòria i taronja**  
**Llom adobat amb dacsa saltat**  
Fruita  
SOPAR: Regirat de xampinyons i peix blau a la planxa. Fruita.

09 Lletuga, tomaca, ceba, olives  
**Espaguetis a la siciliana**  
amb olives negres, albergínia i hortalisses  
**Filet de lluç al forn sobre crema de pèsols**  
Fruita  
SOPAR: Bullit valencià i estofat de vedella. Fruita.

16 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre  
**Arròs amb salsa de tomaca**  
**Truita de carabasseta i ceba**  
Fruita  
SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita.

23 Lletuga, tomaca, ravenets, dacsa  
**Espirals a l'espanyola**  
amb tomaca i xoriçó  
**Bacallà en salsa de safanòria**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Carabassa especiada i titot al forn. Fruita.

30 **0% DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA**  
**Ensalada del chef con vinagreta de naranja**  
**Hamburguesa completa amb creïlles fregides al timó**  
al forn amb formatge i ceba calfada  
Polo up cola  
SOPAR: Minestra de verdures i ous a la cassola. Fruita.

dimecres

03 Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa  
**Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima**  
**Filet de lluç a l'all i julivert amb carabasseta en tempura**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Crema de bròcoli i truita de pernil. Fruita.

10 Lletuga, tomaca, ravenets, olives  
**Crema grega**  
amb cigrons, carabassa, carlota i porro  
**Cassola de titot amb alls tendres**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la planxa. Fruita.

17 Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Lentilles ECO amb sofregit de verdures**  
**Pizza prosciutto cassolana de masa mare**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Creïlles fornera i llim rostit. Fruita.

24 Lletuga, tomaca, cogombre, ceba  
**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**  
**Ous al plat**  
al forn amb samfaina de verdures  
Fruita  
SOPAR: Albergínia parmesana i guisat de rap. Fruita.

31 **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. **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

dijous

04 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  
**Ranxo canari**  
amb cigrons i fideus  
**Remenat d'ou amb creïlles de l'oest**  
amb companatges i formatge  
Fruita  
SOPAR: Graellada de verdures i magre amb hortalisses. Fruita.

11 Amanida mixta amb tonyina  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre, bajoica i garrofó  
logurt  
SOPAR: Sopa minestrone i ous a la flamenca. Fruita.

18 Hummus amb tosta  
**Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal**  
de soja amb tomaca i formatge  
**Delícies de calamar amb xips de moniato**  
Fruita  
SOPAR: Bròcoli paradís i vedella en salsa verda. Fruita.

25 **Bastonets cruixents d'albergínia**  
**Guisat de creïlles amb carn**  
**Peix fregit**  
Terrina de gelat de nata i maduixa  
SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre en salsa. Fruita.

divendres

05 Lletuga, tomaca, ceba, olives  
**Arròs al forn amb verdures de primavera**  
**Abadejo al forn en salsa de la iaia**  
amb salsa de tomaca  
Fruita  
SOPAR: Creïlles amb allada i pollastre rostit. Fruita.

12 Lletuga, tomaca, llombarda, olives  
**Fesols hortolanes**  
amb hortalisses  
**Truita de formatge amb safanòria setinada**  
Fruita  
SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau al curri. Fruita.

19 Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa  
**Amanida russa**  
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa  
**Cuixa de pollastre en salsa de cítrics**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Sopa d'ocell i peix blau a la planxa. Fruita.

26 Hummus amb tosta  
**Arròs amb verdures i oli a la llima**  
**Llom torrat amb floretes de brocoli**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Taboulé i peix blau a la planxa. Fruita.

**Activitats del projecte educatiu**  
Llegenda Pròxima: "El soldat encantat de l'Alhambra"  
Regió: Andalusia  
Valor: Inclusió

**Sabies que...**  
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.  
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan.

**Consells saludables**  
Al maig acaba la temporada dels cítrics, caracteritzats per ser font de vitamines, minerals i antioxidants, de manera que ens aprofitarem d'ells incloent-los en els plats d'aquest mes.

- eco Ingredients ECO
- 🌱 Peix sostenible
- 🕒 De temporada
- 🍷 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiment SOPAR
- 🌱 Proteïna vegetal
- ★ 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
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	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, rabanitos, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b></p> <p><b>Rancho canario vegetal</b> con garbanzos y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con pechuga de pavo y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún</p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Longanizas de ave al horno con aros de cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza de atun de masa madre</b> con queso y tomate Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>18</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar con chips de boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b></p> <p><b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate y queso</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b> con pollo</p> <p><b>Pescaito frito</b> Helado</p>	<p>Hummus con tosta <b>26</b></p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado con filetes de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave completa con patatas fritas al</b> Helado</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Menestra de verduras con arroz</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con verduras al pesto de Ilima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b></p> <p><b>Rancho canario vegetal</b></p> <p>con garbanzos y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b></p> <p>con queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b></p> <p>con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b></p> <p><b>Estofado de lentejas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b></p> <p>berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b></p> <p>con garbanzos y calabaza</p> <p><b>Cazuela de patatas con verduras y ajetes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún <b>11</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Sopa juliana</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza con atún de masa madre</b></p> <p>con queso y tomate Fruta</p>	<p>Hummus con tosta <b>18</b></p> <p><b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b></p> <p>de soja con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar con chips de boniato</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b></p> <p>con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Pescado blanco en salsa de cítricos</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b></p> <p><b>Espirales salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b></p> <p>con base de pesto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con verduras</b></p> <p><b>Pescaito frito</b></p> <p>Helado</p>	<p>Hummus con tosta <b>26</b></p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA con floretas de brócoli</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta</b></p> <p>con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b></p> <p><b>Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo</b></p> <p>Polo up cola</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Nuggets de HEURA</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b></p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atun</p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p><b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>18</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal</b> de soja con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Helado</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" <b>26</b></p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Hamburgues mixta con pan "sin gluten" y patatas fritas</b> Polo up cola</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b>  <b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b> <b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de llima</b>  <b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Revuelto de huevo con patatas</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b> <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b>  <b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b> <b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Nuggets de HEURA</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b> <b>Espaguetis a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos <b>Cazuela de pavo con ajetes</b>  Fruta	<b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atun <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Gelatina	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada <b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b>  Fruta
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b> <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b>  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  Fruta	Hummus con tosta <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate <b>Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato</b>  Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b> <b>Crema de verduras</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b> <b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate <b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas <b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b> <b>Guisaillo de papas con carne</b>  <b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Alpro de chocolate	Hummus con tosta <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b>  <b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta
<b>Ensalada de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas  <b>Tortilla patata y cebolla</b>  Fruta	<b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b>	<b>Ensalada del chef</b>  <b>Hamburgues de ave con pan de barra y patatas fritas</b>  Mini polos		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de Ilima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 4</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10</p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atun 11</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Arroz con pollo</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo encebollado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria 19</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22</p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24</p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena 25</p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p>29</p> <p><b>Ensalada de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p>30</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>31</p> <p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Lomo al horno con pan de barra y patatas fritas casera</b> Yogur</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 4</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8</p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún 11</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo encebollado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con calabacín y cebolla</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 18</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal</b> de soja con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria 19</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena 25</p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Alpro de chocolate</p>	<p>Hummus con tosta 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p>29</p> <p><b>Ensalada de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta</p>	<p>30</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>31</p> <p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas</b> Mini polos</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b>  <b>Menestra de verduras con arroz</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b> <b>MACARRONES ECO con verduras al pesto de Ilima</b>  <b>Judías verdes salteadas con calabacín en tempura</b>  al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Rancho canario vegetal</b>  con garbanzos y fideos <b>Tumbet mallorquín</b>  patata con hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b> <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b>  <b>Pisto asado con quinoa</b>  Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b> <b>Estofado de lentejas</b>  con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Nuggets de HEURA</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b> <b>Espaguetis a la siciliana</b>  berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Guisantes encebollados</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b> <b>Crema griega</b>  con garbanzos y calabaza <b>Cazuela de patatas con verduras y ajetes</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>11</b> <b>Ensalada mixta</b>  <b>Arroz con coliflor y ajetes</b>  Gelatina	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Alubias a la hortelana</b>  con hortalizas de temporada <b>Quinoa salteada con zanahoria glaseada</b>  Fruta
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b> <b>Sopa juliana</b>  sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel con aros de cebolla</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Calabacín salteado con cebolla, guisantes y patata</b>  Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b> <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b>  <b>Panini casero con verduras</b>  Fruta	Humus con tosta <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b>  de soja con tomate <b>Varitas de verduras con chips de boniato</b>  Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b> <b>Crema de verduras</b>  <b>Nuggets de HEURA</b>  Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b> <b>Lentejas a la jardinera</b>  con hortalizas <b>Rollito de primavera con colinesa casera</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b> <b>Espirales salteados con hortalizas</b>  <b>Champiñones en salsa verde</b>  Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b>  con hortalizas <b>Pisto de verduras</b>  Fruta	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b> <b>Guisaillo de papas con verduras</b>  <b>Orly de verduras</b>  Alpro de chocolate	Humus con tosta <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b>  <b>Brocoli paraíso</b>  con cebolla, puerro y manzana Fruta
<b>Ensalada de pasta</b>  con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas <b>Patatas al ajillo</b>  Fruta	<b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b>	<b>Ensalada del chef con vinagreta de naranja</b>  <b>Hamburguesa de falafel con patatas fritas al tomillo</b>  Polo up cola		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b> <b>Crema de zanahoria y naranja</b>  <b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b> <b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de Ilima</b>  <b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b> <b>Garbanzos con verduras</b>  <b>Revuelto de huevo con patatas</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b> <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b>  <b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b> <b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  <b>Nuggets de HEURA</b>  Fruta	Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b> <b>Espaguetis a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras <b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b>  Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b> <b>Crema griega</b> con garbanzos  <b>Cazuela de pavo con ajetes</b>  Fruta	<b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atun  <b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b> <b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada <b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b>  Fruta
Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Longanizas encebolladas</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de calabacín y cebolla</b>  Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b> <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b>  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  Fruta	Hummus con tosta <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate  <b>Filete de merluza rebozado casero con chips de boniato</b>  Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b> <b>Crema de verduras</b>  <b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b> <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b> <b>Espirales salteados con pollo</b> con tomate <b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta	Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b> <b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas  <b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta	Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b> <b>Guisaillo de papas con carne</b>  <b>Pescaito frito rebozado casero</b> con harina de maíz Alpro de chocolate	Hummus con tosta <b>26</b> <b>Arroz con verduras y aceite al limón</b>  <b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta
<b>Ensalada de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas  <b>Tortilla patata y cebolla</b>  Fruta	<b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b>	<b>Ensalada del chef</b>  <b>Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas</b>  Mini polos		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Lomo adobado con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3</p> <p><b>MACARRONES ECO con pollo</b></p> <p><b>Filete de merluza al ajo y perejil con calabacín en</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 4</p> <p><b>Rancho canario</b> con garbanzos y fideos</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con fiambre y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Abadejo al horno en salsa de la abuela</b> con salsa de tomate Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8</p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA con salsa tártara casera</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9</p> <p><b>Espaguetis a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Filete de merluza al horno sobre crema de guisantes</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos y calabaza</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún 11</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garfón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Tortilla de queso con zanahoria glaseada</b> Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p><b>Sopa cubierta</b> con pasta, ave, cerdo y huevo</p> <p><b>Longanizas al horno con aros de cebolla</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Pizza prosciutto de masa madre</b> con jamón cocido, queso y tomate Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 18</p> <p><b>MACARRONES ECO salteados con hortaliza</b> con tomate y queso</p> <p><b>Delicias de calamar con chips de boniato</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria 19</p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con colinesa casera</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23</p> <p><b>Espirales a la española</b> con tomate y chorizo</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pisto de verduras Fruta permitida</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena 25</p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b> Alpro de chocolate</p>	<p>Hummus con tosta 26</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta permitida</p>
<p>29</p> <p><b>Ensalada de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta permitida</p>	<p>30</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>31</p> <p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Hamburguesa completa con patatas fritas al tomillo</b> Yogur</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión



**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 2</p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 3</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de llima</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 4</p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 5</p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Magro en salsa de tomate</b>  Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 8</p> <p><b>Estofado de lentejas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Nuggets de HEURA</b>  Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva 9</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Lomo al horno sobre crema de guisantes</b>  Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas 10</p> <p><b>Crema griega</b> con garbanzos</p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b>  Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún 11</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Paella Valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12</p> <p><b>Alubias a la hortelana</b> con hortalizas de temporada</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 15</p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo encebollado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 16</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con calabacín y cebolla</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17</p> <p><b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 18</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" boloñesa vegetal</b> de soja con tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con verduras</b>  Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria 19</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz 23</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Magro en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla 24</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos</b> con hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b>  Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena 25</p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b>  Alpro de chocolate</p>	<p>Hummus con tosta 26</p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p>29</p> <p><b>Ensalada de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b>  Fruta</p>	<p>30</p> <p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p>31</p> <p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Hamburgues mixta con pan de barra y patatas fritas</b>  Mini polos</p>		

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>2</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y naranja</b></p> <p><b>Lomo al horno con maíz salteado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de Ilima</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al ajo y perejil con calabacín en</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>4</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>5</b></p> <p><b>Arroz al horno con verduras de primavera</b></p> <p><b>Magro en salsa de tomate</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>8</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, oliva <b>9</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" a la siciliana</b> berenjena, verdura, aceitunas negras</p> <p><b>Lomo al horno</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, olivas <b>10</b></p> <p><b>Crema de patata</b></p> <p><b>Cazuela de pavo con ajetes</b> Fruta</p>	<p><b>Ensalada mixta</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo</p> <p><b>Arroz con pollo</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>12</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla francesa con zanahoria glaseada</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo encebollado</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>16</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín y cebolla</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>17</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>18</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> con tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con verduras</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de cítricos</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>22</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, rabanitos, maíz <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con tomate</p> <p><b>Magro en salsa de zanahoria</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, cebolla <b>24</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Huevos al plato</b> con base de pesto de verduras Fruta</p>	<p>Bastoncitos crujientes de berenjena <b>25</b></p> <p><b>Guisaillo de papas con carne</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>26</b></p> <p><b>Arroz con verduras y aceite al limón</b></p> <p><b>Lomo asado con floretas de brócoli</b> al horno Fruta</p>
<p><b>Ensalada de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla patata y cebolla</b> Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA</b></p>	<p><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Lomo al horno con pan de barra y patatas fritas casera</b> Yogur</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El soldado encantado de la Alhambra"

Región: Andalucía

Valor: Inclusión 

**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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