

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 <b>Festivo</b>	3 <b>Festivo</b>	4 <b>Festivo</b>	5 <b>Festivo</b>	6 <b>Festivo</b>
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b> con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b> Piña en su jugo</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias campesinas</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b> al horno con tomate, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de pescado y pescado azul al curry. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b> con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y magro con tomate. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p><b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana</p> <p><b>Lomo en salsa española</b> al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de bacalao. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Croquetas de cocido casero</b> con carne de ave, cerdo y bechamel</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al papillote. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p><b>Paella murciana</b> con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Alitas de pollo a la miel con maíz salteado</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pollo en salsa. Fruta.</i></p>	<p><b>Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones salteados y guisado de rape. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espirales italiana</b> con tomate y queso</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brocoli paraiso y pollastre a les fines herbes. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b> con hortalizas</p> <p><b>Pizza artesana de masa madre con base de remolacha</b> con tomate, olivas, york y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p><b>Caballa del puerto de Burriana con salsa de ajo y perejil</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Panaché de verduras y lomo asado. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras</p> <p>★ <b>Sopa de galets</b> de ave y cerdo con coditos</p> <p>★ <b>Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas</b> al horno</p> <p>★ <b>Crema de chocolate y caramelo</b></p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y naranja, y tortilla de atún. Fruta.</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p><b>LENTEJAS ECO de la huerta</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y ternera en salsa verde. Fruta.</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b> carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Paninis caseros y pollo estofado. Fruta.</i></p>	<p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y magro con ajetes. Fruta.</i></p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima

**Sabías que...**

ENERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

**Consejos saludables**

¿Alimentarse = Nutrirse? Alimentarse es la acción de ingerir alimentos para saciar el hambre y nutrirse es el proceso biológico por el cual nuestro organismo obtiene los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento.

- 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
3460kj	37.4g	6.8g	12.1g	13.8g
827kcal				
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.3g	28.6g	2.4g	

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

2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 <b>Festiu</b>	3 <b>Festiu</b>	4 <b>Festiu</b>	5 <b>Festiu</b>	6 <b>Festiu</b>
<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p><b>MACARRONS ECO napolitana</b> amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p>Pinya en el seu suc</p> <p><i>SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Fesols llauradors</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b> al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p><b>Arròs caldós d'hivern amb bolets i SAFANÒRIA ECO</b> amb ceba, safanòria i porro</p> <p><b>Lluç rostit</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de bròcol i magre amb tomaca. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Cassoulet de cigrons amb hortalisses</b></p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al pebre roig. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p><b>Crema Saint Germain</b> de pèsols i poma</p> <p><b>Llom en salsa espanyola</b> al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de bacallà. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Llentilles a la jardineria amb CEBA ECO</b></p> <p><b>Croquetes de putxero casolà</b> amb carn d'au, porc i baixamel</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la papillota. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p><b>Paella murciana</b> amb magre, pimentó roig i tomaca</p> <p><b>Filet de abadejo a la riojana</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Aletes de pollastre a la mel amb dacsca saltat</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabassa especiada i pollastre amb salsa. Fruita.</i></p>	<p><b>Amanida mediterrània amb vinagreta de maduixa</b> lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives</p> <p><b>Espaguetis bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Fruita i iogurt</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de rap. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Fesols de la iaia</b> amb xoriço i os de pernil</p> <p><b>Truita de creïlla i carabasseta</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la plantxa. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espirals italiana</b> amb tomaca i formatge</p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Broquil paradís i pavo a las finas hierbas. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca</p> <p><b>Crema de llegums amb SAFANÒRIA ECO</b> amb hortalisses</p> <p><b>Pizza artesana de masa mare amb base de remolatxa</b> amb tomaca, olives, pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p><b>Verat del port de Borriana amb salsa d'all i julivert</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Panatxé de verdures i llom torrat. Fruita.</i></p>	<p><b>Lletuga, fulla de roure, tomaca, raves, olives negres</b></p> <p><b>Sopa de galets</b> d'au i porc amb coditos</p> <p><b>Pollastre a la catalana en salsa amb prunes seques</b> al forn</p> <p><b>Crema de xocolata i caramel</b></p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i taronja, i truita de tonyina. Fruita.</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p><b>LLENTILLES ECO de l'horta</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de safanòria i ceba</b></p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i vedella en salsa verda. Fruita.</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Crema de CARABASSA ECO i carabasseta amb crostons</b></p> <p><b>Llonganisses en salsa de ceba</b> carn de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Paninis casolans i pollastre estofat. Fruita.</i></p>	<p>Hummus amb llesca</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Filet de lluç a la llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres. Fruita.</i></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

**Activitats del projecte educatiu**

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruç"

Regió: Catalunya  
Valor: Autoestima

**Sabies que...**

GENER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja i pera

**Consells saludables**

Alimentar-se = Nodrir-se? Alimentar-se és l'acció d'ingerir aliments per a associar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió 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
3460kj				
827kcal	37.4g	6.8g	12.1g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.3g	28.6g	2.4g	

Menú **irco** revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

2023





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>13</b></p> <p><b>Crema Saint Germain</b></p> <p>de guisantes y manzana</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española</b></p> <p>al horno con tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO salteados con pavo</b></p> <p>con tomate y queso Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Pizza artesana de masa madre con base de remolacha</b></p> <p>con tomate, olivas, atún y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de galets</b></p> <p>de ave con coditos</p> <p><b>Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas</b></p> <p>al horno Postre especial</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Longanizas de ave en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima

**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.



Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevo cocido con pisto</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de falafel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b></p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Pizza artesana de masa madre con base de remolacha</b></p> <p>con tomate, atún y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa juliana con coditos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con ciruelas pasas</b></p> <p>al horno Postre especial</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Pimiento relleno gratinado</b></p> <p>con arroz y hortalizas Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de bacalao rebocado casero</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebogada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebogada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta "sin gluten" <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



**Sabías que...**

**Consejos saludables**

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





Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Panini casero con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con coditos</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			



Actividades del  
proyecto educativo

Leyenda Cercana:  
"El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de bacalao rebocado casero</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Patatas guisadas con hortalizas</b></p> <p><b>Pechuga de pollo con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b></p> <p>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p><b>Pechuga de pollo rebizada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebizada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de patata y zanahoria</b></p> <p><b>Panini casero con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			



Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas (SIN HUEVO)</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro encebollado con patatas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Panini casero con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo al horno con zanahoria y cebolla salteada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			





Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Patatas al ajillo</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella con coliflor y ajetes</b></p> <p><b>Guisantes salteados con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de falafel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO salteados con hortalizas</b></p> <p>Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Calabacín con patata al horno</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Orly de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Panini casero con verduras</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Champiñones al ajillo con cous cous</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa juliana con coditos</b></p> <p>sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con ciruelas pasas</b></p> <p>al horno Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Pimiento relleno</b></p> <p>con arroz y hortalizas Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Menestra de verduras al limón</b></p> <p>Fruta</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Panini casero con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con coditos</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			



Actividades del proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Rustidera de merluza</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta permitida</p>	
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Croquetas de cocido casero</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de abadejo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Alitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Espaguetis ECO boloñesa</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias de la abuela</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>con tomate y queso</p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Pizza artesana de masa madre con base de remolacha</b></p> <p>con tomate, olivas, york y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arròs amb fesols i naps</b></p> <p>con carne de cerdo</p> <p><b>Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, acelunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de galets</b></p> <p>de ave y cerdo con coditos</p> <p><b>Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas</b></p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de zanahoria y cebolla</b></p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza al limón</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades del  
proyecto educativo

Leyenda Cercana:  
"El tambor de Bruc"

Región: Cataluña  
Valor: Autoestima



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.

20  
23

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>9</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b></p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Piña en su jugo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b></p> <p><b>Alubias campesinas</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>11</b></p> <p><b>Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria y puerro</p> <p><b>Cazuela de magro con tomate</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>12</b></p> <p><b>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>viernes</b></p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b></p> <p><b>Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>17</b></p> <p><b>Paella murciana</b></p> <p>con magro, pimiento rojo y tomate</p> <p><b>Filete de lomo a la riojana</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>18</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Aalitas de pollo a la miel</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p><b>Ensalada mediterránea</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas (SIN HUEVO)</p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo</b></p> <p>con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Magro encebollado con patatas</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" italiana</b></p> <p>con tomate</p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b></p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b></p> <p><b>Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Panini casero con jamón serrano</b></p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Pollo en salsa con patatas</b></p> <p>al horno con salsa de verduras Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>27</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Lomo al horno con zanahoria y cebolla salteada</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Longanizas en salsa de cebolla</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>31</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo al limón</b></p> <p>al horno Fruta</p>			