Lechuga, tomate, remolacha, (09)

MACARRONES ECO napolitana

Bocaditos de rosada

Piña en su jugo

de ternera Fruta

Fruta

Fruta

Fruta

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

CENA: Parrillada de verduras y estofado

Lechuga, tomate, lombarda, (16)

Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y

Croquetas de cocido casero

CENA: Hervido valenciano y pescado

CENA: Brocoli paraiso y pollastre a les

Crema de CALABAZA ECO y

calabacin con picatostes

carne de cerdo al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, (30

Longanizas en salsa de cebolla

CENA: Paninis caseros y pollo estofado.

Lechuga, tomate, zanahoria, (23)

blanco al papillote, Fruta.

Espirales italiana

Chispas de merluza

con tomate v queso

fines herbes, Fruta.

con carne de ave, cerdo y bechamel

### Enero 2023

### CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RIOS Menu autonoma

Lechuga, tomate, lombarda. (11)

Arroz caldoso de invierno con

CENA: Crema de brócoli y magro con

Sopa de ave con fideos

de ave y cerdo con huevo

Lechuga, tomate, zanahoria, (18)

Alitas de pollo a la miel con maíz

CENA: Calabaza especiada y pollo er

Arròs amb fesols i naps

con salsa de ajo y perejil

Caballa del puerto de Burriana

Lechuga, tomate, lombarda. (25)

setas y ZANAHORIA ECO

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de merluza

tomate Fruta

salteado

al horno

Fruta

Pruta

4













### Actividades del proyecto educativo

Levenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCÒ

### Sabías que..

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

### 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.



Fuente de omega3

Castronomía local

Sugerencia CENA

Pescado sostenible

Día menú temático



De temporada

Proteína vegetal

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía) Energía Grasas AGS AGM AGP

3460ki 827kcal 37.4g 6.8g 12.1g 13.8g Hidratos de Azúcares

Carbono 88g 19.3g 28.6g Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia







viemes

**Festivo** 

Lechuga, tomate, pepino,

Lomo en salsa española

al horno con tomate y hortalizas

CENA: Wok de verduras y tortilla de

Alubias de la abuela

con chorizo y hueso de jamón

Lechuga, tomate, maíz, olivas 20

Tortilla de patata y calabacín

CENA: Sopa minestrone y pescado azul a

Lechuga, tomate, zanahoria, (27)

Tortilla de zanahoria y cebolla

CENA: Sopa de ave y ternera en salsa

LENTEJAS ECO de la huerta

**Crema Saint Germain** 

de quisantes y manzana

Fruta

bacalao Eruta

la plancha, Fruta.

pepino

Fruta

con hortalizas



(13)

miércoles lunes martes iueves

(3

**Festivo Festivo** 

(2)

**Festivo** 

(5)

**Festivo** 

Lechuga, tomate, zanahoria. (12)

Cassoulet de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Patatas al ajillo y pescado blanco al pimentón, Fruta.

Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún. huevo duro y olivas

Espaguetis boloñesa

Fruta con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y yogur

CENA: Champiñones salteados y guisado

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas

Sopa de galets

de ave y cerdo con coditos

Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas

Crema de chocolate y caramelo

CENA: Crema de zanahoria y naranja, y tortilla de atún. Fruta.

CENA: Panaché de verduras y lomo

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

Hummus con tosta

ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES

Fruta CENA: Sopa de pescado y pescado azul

Lechuga, tomate, remolacha, (17)

Lechuga, tomate, maíz, olivas (10)

Hamburguesa de ave con pisto

al horno con tomate, calabacín y pimiento

Alubias campesinas

con cebolla, zanahoria, calabacín y

Paella murciana con magro, pimiento rojo y tomate

Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Fruta

al curry. Fruta.

CENA: Crema de verduras naturales y

lomo en pepitoria, Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, (24)

Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO

Pizza artesana de masa madre con base de remolacha con tomate, olivas, york y queso

CENA: Patatas panadera y guiso de pescado blanco. Fruta.

Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al limón

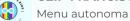
Fruta

CENA: Berenjena parmesana y magro con aietes Fruta

ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene

caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

### CEIP FRANCISCO GINER DE LOS RIOS



Lluç rostit

tomaca Fruita

cogombre

d'au i porc amb ou

dacsa saltat

amb salsa. Fruita.

al forn

Fruita

Fruita

Fruita







Llom en salsa española

al forn amb tomaca i hortalisses

SOPAR: Wok de verdures i truita de

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 20

Truita de creïlla i carabasseta

SOPAR: Sopa minestrone i peix blau a la

Lletuga, tomaca, safanòria,

LLENTILLES ECO de l'horta

Truita de safanòria i ceba

SOPAR: Sopa d'au i vedella en salsa

Fruita

Fruita

plantxa. Fruita.

cogombre

Fruita

bacallà Fruita

Fesols de la iaia

amb xoriço i os de pernil





### Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El tambor de Bruc'

Regió: Catalunya Valor: Autoestima

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 assaciar la gana i nodrir-se és el procés biològic pel qual el nostre organisme obté els nutrients necessaris per al seu correcte funcionament.

ece Ingredients ECO

9 Peix sostenible

De temporada

Font d'omega3 Suggeriment SOPAR

Castronomia local Proteïna vegetal

Dia menú temàtic

Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia 3460ki

Greix 827kcal

AGS AGM AGP

37.4g 6.8q 12.1q 13.8q Hidrats de Proteïnes Carboni

19.3g 28.6g 2.4g Menú irco revisat i valorat per l'àrea de Nutrició Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Un. de València

Truita francesa amb tallada de

SOPAR: Creïlles a l'all i peix blanc al

Amanida mediterrània amb

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,

vinagreta de maduixa

Espaguetis bolonyesa

amb carn picada de porc, tomaca i

SOPAR: Xampinyons saltats i guisat de

Lletuga, fulla de roure, tomaca, raves, olives negres

Pollastre a la catalana en salsa

O SOPAR: Crema de safanòria i taronja, i

Crema de xocolate i caramel

formatge

pebre roig, Fruita.

ou dur i olives

Fruita i iogurt

Sopa de galets

d'au i porc amb coditos

truita de tonyina. Fruita

amb prunes seques

formatae

rap. Fruita.

Fruita

dilluns dijous divendres dimarts dimecres (3 (2) 4 (5) 6 **Festiu Festiu Festiu Festiu Festiu** Lletuga, tomaca, remolatxa, (09) Lletuga, tomaca, dacsa, olives (10) Lletuga, tomaca, llombarda, Lletuga, tomaca, safanòria, Lletuga, tomaca, cogombre, **Fesols llauradors** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó arròs caldós d'hivern amb bolets MACARRONS ECO napolitana Cassoulet de cigrons amb **Crema Saint Germain** amb tomaca, carabasseta, ceba i porro I SAFANÒRIA ECO hortalisses amb ceba, safanòria i porro

SOPAR: Crema de bròcoli i magre amb

Lletuga, tomaca, safanòria,

Aletes de pollastre a la mel amb

SOPAR: Carabassa especiada i pollastre

Lletuga, tomaca, llombarda, (25

Arròs amb fesols i naps

salsa d'all i julivert

Verat del port de Borriana amb

SOPAR: Panatxé de verdures i llom

Sopa d'au amb fideus

Hamburguesa d'au amb samfaina

al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita

SOPAR: Sopa de peix i peix blau al curri. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, (17)

Paella murciana amb magre, pimentó roig i tomaca

Filet de abadejo a la riojana

al forn amb salsa d' hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de verdures naturals i

llom en pepitoria, Fruita. Lletuga, tomaca, remolatxa, (24)

dacsa Crema de llegums amb

SAFANÒRIA ECO

Pizza artesana de masa mare amb base de remolatxa amb tomaca, olives, pernil dolç i formatge

SOPAR: Creïlles forneres i peix blanc guisat. Fruita.

Hummus amb llesca

Arròs amb salsa de tomaca Filet de Iluç a la Ilima

Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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

Mossets de rosada Pinya en el seu suc SOPAR: Graellada de verdures i estofat de vedella Fruita Lletuga, tomaca, llombarda, (16) Llentilles a la iardinera amb CEBA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel Pruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la papillota, Fruita,

Lletuga, tomaca, safanòria,

**Espirals italiana** 

amb tomaca i formatge Purnes de lluc

Fruita

SOPAR: Broquil paradis i pavo a las finas hierbas, Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria,

Crema de CARABASSA ECO i carabasseta amb crostons Llonganisses en salsa de ceba

carn de porc al forn Fruita

SOPAR: Paninis casolans i pollastre estofat Fruita

SOPAR: Albergina parmesana i magre amb alls tendres Fruita

# menú no cerdo

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Gastronomía local

3 Fuente de omega3
Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

miércoles lunes jueves viernes martes Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, pepino, olivas Arroz caldoso de invierno con Cassoulet de garbanzos con **MACARRONES ECO napolitana** Alubias campesinas Crema Saint Germain setas y ZANAHORIA ECO hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con cebolla, zanahoria y puerro de quisantes y manzana Musio de pollo en salsa Bocaditos de rosada Hamburguesa de ave con pisto Rustidera de merluza Tortilla francesa española al horno al horno con tomate y hortalizas al horno Piña en su jugo Fruta Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 19 Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Lentejas a la jardinera con Ensalada mediterránea con Paella con coliflor y ajetes Sopa de ave con fideos Alubias a la jardinera **CEBOLLA ECO** vinagreta de fresa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con hortalizas duro y olivas Pechuga de pollo rebozada Espaguetis ECO salteados con Filete de abadejo a la riojana Alitas de pollo a la miel Tortilla de patata y calabacín casera pavo al horno con salsa de hortalizas con tomate y queso Fruta Fruta Fruta y yogur Fruta Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lechuga, Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27 aceitunas negras Crema de legumbres con **Espirales italiana** Arroz con verduras Sopa de galets Lentejas ECO de la huerta ZANAHORIA ECO con tomate y queso de ave con coditos con hortalizas Pizza artesana de masa madre Caballa del puerto de burriana Pollo a la catalana en salsa con

con salsa de ajo y perejil

al horno

**20 23** 

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta

ciruelas pasas

al horno

Postre especial

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30

Chispas de merluza

Fruta

Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes

Longanizas de ave en salsa de cebolla

> al homo Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 31

con base de remolacha

con tomate, olivas, atún y queso

Fruta

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

al homo Fruta

### menú MENÚ NO CARNE

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCO

Sabías que...

## Consejos saludables

eco Ingredientes ECO

Pescado sostenible 3 Fuente de omega3

De temporada Castronomía local

Sugerencia CENA

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

viemes Lechuga, tomate, pepino, olivas Crema Saint Germain de guisantes y manzana Berenjena rellena gratinada con arroz y hortalizas Fruta Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Alubias a la jardinera con hortalizas

Ensalada mediterránea con vinagreta de fresa

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Cassoulet de garbanzos con

hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

19

jueves

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Espaguetis ECO salteados con hortalizas

Fruta y yogur

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras

Sopa juliana con coditos

sopa de verduras

Hamburguesa de falafel con ciruelas pasas

> al horno Postre especial

Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27

Lentejas ECO de la huerta

Tortilla de patata y calabacín

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta

Bocaditos de rosada

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**MACARRONES ECO napolitana** 

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

lunes

Piña en su jugo

Lentejas a la jardinera con

**CEBOLLA ECO** 

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Varitas de verduras

Fruta

**Espirales italiana** 

con tomate

Chispas de merluza

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30

Crema de CALABAZA ECO y

calabacín con picatostes

Pimiento relleno gratinado con arroz y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17

Paella con coliflor y ajetes

Filete de abadejo a la riojana

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24

Crema de legumbres con

ZANAHORIA ECO

Pizza artesana de masa madre

con base de remolacha

con tomate, atún y queso

Fruta

martes

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Alubias campesinas

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Huevo cocido con pisto

Fruta

sopa de verduras

Hamburguesa de falafel

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda ,maíz

Arroz caldoso de invierno con

setas y ZANAHORIA ECO

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de merluza

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18

Sopa minestrone con fideos

al horno con salsa de hortalizas Fruta

Lechuga,

Arroz con verduras

Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil

al horno

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 31

Filete de merluza al limón

al horno Fruta

Arroz con salsa de tomate

### menú **MENÚ CELIACO**

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO Pescado sostenible 3 Fuente de omega3

De temporada Castronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

miércoles jueves lunes martes viemes Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" Arroz caldoso de invierno con Cassoulet de garbanzos con Alubias campesinas Crema de verduras napolitana setas y ZANAHORIA ECO hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con cebolla, zanahoria y puerro Filete de bacalao rebozado Hamburguesa de ave con pisto Rustidera de merluza Tortilla francesa Lomo en salsa española casero con harina de maíz al horno con tomate y hortalizas al horno al horno Piña en su jugo Fruta Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 19 Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Garbanzos a la iardinera con Sopa de ave con fideos "sin Paella murciana Ensalada mediterránea Alubias a la jardinera **CEBOLLA ECO** gluten" lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con magro, pimiento rojo y tomate con hortalizas duro y olivas Pechuga de pollo rebozada Espaguetis "sin gluten" Alitas de pollo a la miel Tortilla de patata y calabacín Filete de abadejo a la riojana salteados con pavo casera con harina de maíz con tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta Fruta Fruta Fruta y yogur Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24 Lechuga, ate, lombarda, maíz 25 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27 aceitunas negras Crema de legumbres con Sopa de ave con fideos "sin Macarrones "sin gluten" italiana Arroz con verduras Garbanzos de la huerta **ZANAHORIA ECO** gluten" con hortalizas con tomate

Caballa del puerto de burriana

con salsa de ajo y perejil

al horno

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de calabacín

Fruta Hummus de garbanzos con tosta "sin

Pizza "sin gluten" con jamón

serrano

con tomate

Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa de cebolla Filete de merluza al limón

> came de cerdo al horno al horno Fruta Fruta

Pollo en salsa con patatas

al horno con salsa de verduras

Yogur

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta

lunes

### ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-**PROTEÍNA LECHE DE VACA**

martes

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17

Paella murciana

con magro, pimiento rojo y tomate

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24

Crema de legumbres con

**ZANAHORIA ECO** 

Panini casero con jamón

serrano

Hummus de garbanzos con tosta 31

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Región: Cataluña Valor: Autoestima

Consejos saludables

Pescado sostenible 3 Fuente de omega3

Sugerencia CENA

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

IRCO

Sabías que...

eco Ingredientes ECO

De temporada

Castronomía local

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

miércoles jueves viemes

Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, pepino, olivas Arroz caldoso de invierno con Cassoulet de garbanzos con **MACARRONES ECO napolitana** Alubias campesinas Crema de verduras setas y ZANAHORIA ECO hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con cebolla, zanahoria y puerro Filete de bacalao rebozado Hamburguesa de ave con pisto Rustidera de merluza Tortilla francesa Lomo en salsa española casero con harina de maíz al horno con tomate y hortalizas

al horno al horno Fruta Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 Sopa de ave con fideos

Alitas de pollo a la miel

Lechuga,

con tomate Fruta y gelatina Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos,

aceitunas negras

Fruta

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo

duro y olivas

Espaguetis ECO salteados con

19

Sopa de ave con coditos

Pollo en salsa con patatas al horno con salsa de verduras

Alpro de chocolate

Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz

Piña en su jugo

Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16

Lentejas a la jardinera con

**CEBOLLA ECO** 

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo rebozada

casera con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23

**Espirales italiana** 

con tomate Fruta Fruta

Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil

Arroz con verduras

al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

al horno Fruta

Fruta

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27

Lentejas ECO de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 20

Crema de calabacín

Longanizas en salsa de cebolla

came de cerdo al horno Fruta

# menú

Crema de calabacín

Lomo en salsa de cebolla

al horno

Fruta

ALERGIA/INTOLERANCIA **LEGUMBRES** 

> Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta

# ENERO 2023 AENOR GETOR GETO











lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	alimentarcuidando
					Actividades del proyecto educativo Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
					Región: Cataluña Valor: Autoestima
Lechuga, tomate, remolacha, olivas 9  Macarrones "sin gluten"  napolitana	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10  Patatas guisadas con hortalizas	Lechuga, tomate, lombarda ,maíz 11  Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12  Hervido valenciano	Lechuga, tomate, pepino, olivas 13  Crema de verduras	IRCÒ
con tomate, calabacín, cebolla y puerro  Filete de bacalao rebozado  casero	Pechuga de pollo con pisto	con cebolla, zanahoria y puerro  Rustidera de merluza	con patata, cebolla y zanahoria (sin judia verde) <b>Tortilla francesa</b>	Lomo en salsa española	Sabías que
con harina de maíz Piña en su jugo	al horno Fruta	al horno Fruta	Fruta	al horno con tomate y hortalizas Fruta	
Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16  Hervido valenciano	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Paella murciana	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18  Sopa de ave con fideos "sin gluten"	19 Ensalada mediterránea	Lechuga, tomate, maíz, olivas 20  Verduras salteadas con arroz	
con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde) Pechuga de pollo rebozada casera	con magro, pimiento rojo y tomate  Filete de abadejo a la riojana	Alitas de pollo a la miel	lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo	Tortilla de patata y calabacín	Consejos saludables
con harina de maíz Fruta	al horno con salsa de hortalizas Fruta	al horno Fruta	con tomate Fruta y yogur	Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23  Macarrones "sin gluten" italiana	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24  Crema de patata y zanahoria	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 25  Arroz con verduras	Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras  Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27  Verduras salteadas con arroz	eco Ingredientes ECO Pescado sostenible
con tomate Filete de merluza rebozada casera	Panini casero con jamón serrano	Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil	Pollo en salsa con patatas	Tortilla de zanahoria y cebolla	De temporada  Gastronomía local  Gastronomía local  Dia menú temático
con harina de maíz Fruta	con tomate Fruta	al horno Fruta	al horno con salsa de verduras Yogur	Fruta	Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30	Lechuga, tomate, maíz, olivas 31		11111		



lunes

**ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO** 

martes

### **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO Pescado sostenible

De temporada

3 Fuente de omega3 Castronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

viemes

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Crema de verduras

Lomo en salsa española

al horno con tomate y hortalizas

Fruta

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Lechuga, tomate, maíz, olivas 20

Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten"

napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de bacalao rebozado casero

> con harina de maíz Piña en su jugo

Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16

Lentejas a la jardinera con **CEBOLLA ECO** 

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera

> con harina de maíz Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23

Macarrones "sin gluten" italiana

con tomate

Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de calabacín

Longanizas en salsa de cebolla

Hummus de garbanzos con tosta 31

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

al horno

Fruta

came de cerdo al horno Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Alubias campesinas

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de ave con pisto

al horno Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17

Paella murciana

con magro, pimiento rojo y tomate

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24

Crema de legumbres con **ZANAHORIA ECO** 

Panini casero con jamón serrano

> con tomate Fruta

Lechuga, 25 Arroz con verduras

miércoles

Lechuga, tomate, lombarda ,maíz

Arroz caldoso de invierno con

setas y ZANAHORIA ECO

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de merluza

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18

Sopa de ave con fideos "sin

gluten"

Alitas de pollo a la miel

Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil

al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Cassoulet de garbanzos con hortalizas

iueves

Jamón serrano y queso

Fruta

Ensalada mediterránea

19

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas (SIN HUEVO)

> Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo

con tomate Fruta y yogur

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pollo en salsa con patatas

al horno con salsa de verduras Yogur

Magro encebollado con patatas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27

Lentejas ECO de la huerta

con hortalizas

Lomo al horno con zanahoria y cebolla salteada

Fruta

# menú vegetariano

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30

Crema de CALABAZA ECO y

calabacín con picatostes

Pimiento relleno

con arroz y hortalizas Fruta Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 31

Arroz con salsa de tomate

Menestra de verduras al limón

Fruta

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCÒ

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO Pescado sostenible

De temporada 🔞 Fuente de omega3

Castronomía local Sugerencia CENA

vegetal Díar

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

miércoles lunes iueves martes viemes Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, pepino, olivas Arroz caldoso de invierno con Cassoulet de garbanzos con **MACARRONES ECO napolitana** Alubias campesinas Crema Saint Germain setas y ZANAHORIA ECO hortalizas con tomate, calabacín, cebolla y puerro con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con cebolla, zanahoria y puerro de guisantes y manzana Rollito de primavera Pisto asado Menestra de verduras Patatas al ajillo Berenjena rellena con arroz y hortalizas Piña en su jugo Fruta Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 19 Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Lentejas a la jardinera con Ensalada mediterránea con Paella con coliflor y ajetes Sopa minestrone con fideos Alubias a la jardinera **CEBOLLA ECO** vinagreta de fresa con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas con hortalizas sopa de verduras Guisantes salteados con Espaguetis ECO salteados con Varitas de verduras Hamburguesa de falafel Calabacín con patata al horno hortalizas quinoa Fruta Fruta Fruta y gelatina Fruta Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lechuga, ate, lombarda, maíz 25 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27 aceitunas negras Crema de legumbres con Lentejas ECO de la huerta **Espirales italiana** Arroz con verduras Sopa juliana con coditos **ZANAHORIA ECO** con tomate sopa de verduras con hortalizas Champiñones al ajillo con cous Hamburguesa de falafel con Orly de verduras Panini casero con verduras Tumbet mallorquín cous ciruelas pasas con tomate al horno

**20 23** 

Fruta

Alpro de chocolate

# menú

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de bacalao rebozado

casero con harina de maíz

Piña en su jugo

Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16

Lentejas a la jardinera con

**CEBOLLA ECO** 

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo rebozada

casera con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23

**Espirales italiana** 

Filete de merluza rebozada

casera

con harina de maíz

Fruta

### **ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS** SECOS-CACAHUETE

### **ENERO 2023**





Lechuga, tomate, pepino, olivas

Crema de verduras

Lomo en salsa española

al horno con tomate y hortalizas

Fruta

Alubias a la jardinera

con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27

Lentejas ECO de la huerta

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 20







Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Valor: Autoestima

IRCO

Pescado sostenible 3 Fuente de omega3

Castronomía local

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Actividades del proyecto educativo

Región: Cataluña

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO

De temporada

Sugerencia CENA

Día menú temático

miércoles lunes martes iueves viemes

Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Arroz caldoso de invierno con **MACARRONES ECO napolitana** Alubias campesinas setas y ZANAHORIA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17

Paella murciana

con magro, pimiento rojo y tomate

Filete de abadejo a la riojana

al horno con salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24

Crema de legumbres con

**ZANAHORIA ECO** 

Panini casero con jamón

serrano

con tomate

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 31

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 Sopa de ave con fideos

con cebolla, zanahoria y puerro

Rustidera de merluza

al horno

Fruta

Alitas de pollo a la miel

Fruta y yogur Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras

Sopa de ave con coditos

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Cassoulet de garbanzos con

hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo

duro y olivas

Espaguetis ECO salteados con

con tomate

19

Pollo en salsa con patatas al horno con salsa de verduras Yogur

Arroz con verduras

con salsa de ajo y perejil

Caballa del puerto de burriana

al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de calabacín Arroz con salsa de tomate

Longanizas en salsa de cebolla Filete de merluza al limón

> came de cerdo al horno al horno Fruta Fruta

# menú

### **ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS**

## **ENERO 2023**











Actividades del
proyecto educativo

Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"

Región: Cataluña Valor: Autoestima

IRCO

Sabías que...

Consejos saludables

eco Ingredientes ECO

Pescado sostenible 3 Fuente de omega3

De temporada Gastronomía local

Sugerencia CENA

Día menú temático

Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viemes
				11/
			14 14 14 14 14	
Lechuga, tomate, remolacha, olivas 9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, tomate, lombarda ,maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 12	Lechuga, tomate, pepino, olivas 13
MACARRONES ECO napolitana	Alubias campesinas	Arroz caldoso de invierno con setas y ZANAHORIA ECO	Cassoulet de garbanzos con hortalizas	Crema de guisantes con hortalizas
con tomate, calabacín, cebolla y puerro	con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con cebolla, zanahoria y puerro		
Bocaditos de rosada	Hamburguesa de ave con pisto	Rustidera de merluza	Tortilla francesa	Lomo en salsa española
	al horno	al horno		al horno con tomate y hortalizas
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, tomate, lombarda, olivas <b>16</b>	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18	19	Lechuga, tomate, maíz, olivas 20
Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO	Paella murciana	Sopa de ave con fideos	Ensalada mediterránea	Alubias de la abuela
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	con magro, pimiento rojo y tomate	de ave y cerdo con huevo	lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	con chorizo y hueso de jamón
Croquetas de cocido casero	Filete de abadejo a la riojana	Alitas de pollo a la miel	Espaguetis ECO boloñesa	Tortilla de patata y calabacín
Fruta permitida	al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	al horno Fruta permitida	con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta permitida y yogur	Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>24</b>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>25</b>	Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras <b>26</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27
Espirales italiana	Crema de legumbres con ZANAHORIA ECO	Arròs amb fesols i naps	Sopa de galets	Lentejas ECO de la huerta

Fruta permitida Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 30

con tomate y queso

Chispas de merluza

Crema de CALABAZA ECO y calabacín con picatostes

Longanizas en salsa de cebolla

came de cerdo al homo Fruta permitida

Hummus de garbanzos con tosta 31

Pizza artesana de masa madre

con base de remolacha

con tomate, olivas, york y queso

Fruta permitida

Arroz con salsa de tomate

Filete de merluza al limón

al horno Fruta permitida Caballa del puerto de burriana con salsa de ajo y perejil

con carne de cerdo

al horno Fruta permitida de ave y cerdo con coditos

Pollo a la catalana en salsa con ciruelas pasas

> al horno Yogur

con hortalizas

Tortilla de zanahoria y cebolla

Fruta permitida

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema de calabacín

Longanizas en salsa de cebolla came de cerdo al horno

Fruta

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 31

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pollo al limón

al horno

Fruta

### **ENERO 2023**











IRCO

	alimentar cuidando
	Actividades del proyecto educativo
	Leyenda Cercana: "El tambor de Bruc"
	Región: Cataluña Valor: Autoestima
13	
	Sabías que
	İ
20	1
	======

# sejos saludables







Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

miércoles lunes martes iueves viemes Lechuga, tomate, remolacha, olivas Lechuga, tomate, maíz, olivas Lechuga, tomate, lombarda ,maíz Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, pepino, olivas Macarrones "sin gluten" Arroz caldoso de invierno con Cassoulet de garbanzos con Alubias campesinas Crema de verduras setas y ZANAHORIA ECO hortalizas napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con cebolla, zanahoria y puerro Pechuga de pollo rebozada Hamburguesa de ave con pisto Cazuela de magro con tomate Jamón serrano y queso Lomo en salsa española casera con harina de maíz al horno con tomate y hortalizas al horno al horno Piña en su jugo Fruta Fruta Fruta Fruta Lechuga, tomate,lombarda, olivas 16 Lechuga, tomate, remolacha, olivas 17 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 18 19 Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con Sopa de ave con fideos "sin Paella murciana Ensalada mediterránea Alubias a la jardinera **CEBOLLA ECO** gluten" lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento con magro, pimiento rojo y tomate con hortalizas (SIN HUEVO) Pechuga de pollo rebozada Espaguetis "sin gluten" Magro encebollado con Alitas de pollo a la miel Filete de lomo a la riojana salteados con pavo casera patatas con harina de maíz con tomate al horno con salsa de hortalizas Fruta Fruta Fruta Fruta y yogur \_\_\_ Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Lechuga, tomate, remolacha, maíz 24 Lechuga, Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 27 aceitunas negras Sopa de ave con fideos "sin Crema de legumbres con Macarrones "sin gluten" italiana Arroz con verduras Lentejas ECO de la huerta **ZANAHORIA ECO** gluten" con hortalizas con tomate Panini casero con jamón Lomo al horno con zanahoria y Filete de lomo rebozado casero Cazuela de magro con ajetes Pollo en salsa con patatas cebolla salteada serrano con harina de maíz con tomate al horno al horno con salsa de verduras

Fruta

Yogur