

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín

Delicias de calamar

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo en salsa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **07**

Estofado de lentejas ECO con boniato rojo de temporada

Pizza de masa madre con base de espinacas
con tomate, york y queso

Fruta

CENA: Crema de brócoli y tortilla campera. Fruta

Hummus con tosta **08**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Filete de merluza a la naranja
al horno

Fruta

CENA: Judías verdes al horno y pavo a las hierbas provenzales. Fruta.

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa **09**

Crema de guisantes y pera con crujiente de pan

Lomo al ajillo
al horno

Fruta

CENA: Verduras con quinoa y croquetas de bacalao. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**

Garbanzos de la iaia
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa con queso

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, pepino, maíz **13**

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con guarnición de brócoli

Fruta

CENA: Wok de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**

Alubias campesinas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla de calabaza

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y naranja con alitas de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**

ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas

Filete de abadejo encebollado con piña

Fruta

CENA: Ensalada verde y chuletas de pavo asadas. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **16**

Crema de legumbres con zanahoria

Albóndigas en salsa
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Panaché de verduras y huevos con jamón. Fruta.

17

Ensalada Súper Verde
lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

Fruta y yogur

CENA: Sopa de sémola y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

Lentejas a la jardinera con arroz

Boquerón de nuestras lonjas en tempura

Fruta

CENA: Patatas al gratén y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **21**

Crema de coliflor con queso

Muslo de pollo en salsa satay
al horno con especias y cacahuete

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y estofado de ternera. Fruta

Hummus de pimiento con tosta **22**

Espirales con boloñesa vegetal
con soja y tomate

Filete de merluza en salsa mery
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Berenjena asada a la miel y huevos a la flamenca. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras **23**

Arroz meloso de marisco
con merluza y marisco

Coca alicantina
con tomate, pimiento y huevo

Bizcocho al cacao relleno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **24**

Potaje de garbanzos con calabacín
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Crema de tomate y guiso de rape. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **27**

Sopa de ave con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Hamburguesa mixta con samfaina
al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al curry. Fruta

28

Ensalada de invierno
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y yogur

CENA: Guisantes encebollados y paninis caseros. Fruta



Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

Sabías que...

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

FEBRERO FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, kiwi, naranja y pera



Consejos saludables

Uno de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea son las legumbres, siendo una importante fuente de proteína de origen vegetal, hierro, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

- 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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carbasseta

Delícies de calamar

Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **07**

Estofat de llentilles ECO amb moniato de temporada

Pizza de masa mare amb base d'espínacs
amb tomaca, pernil dolç i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de bròcoli i truita camperola. Fruita

Hummus amb llesca **08**

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Filet de lluç a la taronja
al forn

Fruita

SOPAR: Bajoca al forn i pollastre a les herbes provençals. Fruita.

Lletuga, full de roure, tomaca, remolatxa, dacsa amb vinagreta de maduixa **09**

Crema de pèsols i pera amb cruixent de pa

Llom a l'all
al forn

Fruita

SOPAR: Verdures amb quinoa i croquetes de bacallà. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **10**

Cigrons de la iaia
amb xoriç i os de pernil

Truita francesa amb formatge

Fruita

SOPAR: Sémola i peix blanc a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **13**

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou

Rellom de pollastre empanat amb guarnició de bròcoli

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **14**

Fesols llauradors
amb ceba, safanòria, carbasseta i pimentó

Truita de carbassa

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i taronja amb aletes de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **15**

ESPAGUETIS ECO amb tomaca i olives

Filete d' abadejo en ceba i pinya

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i xulles de titot rostides. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **16**

Crema de llegums amb safanòria

Mandonguilles en salsa
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i ous amb pernil. Fruita.

17

Amanida Súper Verd
lletuga, fulla de roure, olives, cogombre, ou i formatge

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fruita i iogurt

SOPAR: Sopa de sémola i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**

Llentilles a la jardineria amb arròs

Aladroc de les nostres llotjes en tempura

Fruita

SOPAR: Creïlles al gratén i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **21**

Crema de floricol amb formatge

Cuixa de pollastre en salsa satay
al forn amb espècies i cacauet

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb allada i estofat de vedella. Fruita

Hummus de pimentó amb tosta **22**

Espirals amb bolonyesa vegetal
amb soja i tomaca

Filet de lluç amb salsa meri
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Albergínia rostida a la mel i ous a la flamenca. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives negres **23**

Arròs melós de marisc
amb lluç i marisc

Coca alicantina
amb tomaca, pimentó i ou

Bescuit al cacau farcit

SOPAR: Sopa minestrone i magre amb allada. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **24**

Potatge de cigrons amb carbasseta
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i guisat de rap. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **27**

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou

Hamburguesa mixta amb samfaina
al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau al curri. Fruita

28

Amanida d'hivern
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, taronja, tonyina i ou

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofé

Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols amb ceba i paninns casolans. Fruita

Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El Castell de Santa Bàrbara"

Regió: C. Valenciana

Valor: Amor

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

FEBRER FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

Consells saludables

Un dels aliments més representatius de la dieta mediterrània són els llegums, sent una important font de proteïna d'origen vegetal, ferro, fibra, minerals i vitamines del grup B.

- 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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	2.6g	

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO al aroma de curry con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Pizza de masa madre con base de espinacas con tomate, atún y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa 9</p> <p>Crema de guisantes y pera con crujiente de pan</p> <p>Pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Solomillo de pollo empanado con guarnición de brócoli</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de calabaza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas de ave en salsa al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz con pavo y hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Muslo de pollo en salsa satay al horno con especias y cacahuete</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de pimiento con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca alicantina con tomate, pimiento, huevo y atún</p> <p>Bizcocho al cacao relleno</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO al aroma de curry con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Huevo cocido con pisto</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Pizza de masa madre con base de espinacas con tomate, atún y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa 9</p> <p>Crema de guisantes y pera con crujiente de pan</p> <p>Calabacín relleno gratinado con arroz y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Varitas de verduras con guarnición de brócoli</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de calabaza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAQUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Taboulé con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de pimienta con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca alicantina con tomate, pimiento, huevo y atún</p> <p>Bizcocho al cacao relleno</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa de falafel con pisto al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de garbanzos con boniato rojo de temporada</p> <p>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzo con tosta sin gluten 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz con magro y hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Hervido valenciano con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de pimiento con tosta sin gluten 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con boloñesa vegetal con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárgagos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca "sin gluten" con pimiento, atún y huevo duro con tomate</p> <p>Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Lomo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino y huevo (sin queso)</p> <p>Arroz con magro y hortalizas Fruta y gelatina</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Humus de pimienta con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca casera con pimiento, huevo y atún con tomate Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo al horno con pisto asado Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y gelatina</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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, maíz, olivas 1</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Lomo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo</p> <p>con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 8</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde</p> <p>lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz con magro y hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Hervido valenciano</p> <p>con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Coca casera con pimiento, huevo y atún</p> <p>con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo al horno con pisto asado</p> <p>Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Lomo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, queso (sin huevo)</p> <p>Arroz con magro y hortalizas Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Humus de pimiento con tosta 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca casera con pimiento y atún con tomate Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Pechuga de pollo con patatas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja y atún (sin huevo)</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Parillada de verduras con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO al aroma de curry con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Milhojas de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Rollito de primavera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Panini casero con verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Champiñones al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz con vinagreta de fresa 9</p> <p>Crema de guisantes y pera con crujiente de pan</p> <p>Calabacín relleno con arroz y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Patatas al ajillo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Varitas de verduras con guarnición de brócoli</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Calabaza especiada con quinoa salteada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta y gelatina de sabores</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Orly de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Taboulé con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Humus de pimiento con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal sin queso</p> <p>Brócoli paraíso con cebolla, puerro y manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Coca casera alicantina con tomate y pimiento Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Hamburguesa de falafel con pisto al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y gelatina de sabores</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Lomo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado con piña al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz con magro y hortalizas Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Humus de pimienta con tosta 22</p> <p>Espirales con boloñesa vegetal con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco con pescado y marisco</p> <p>Coca casera con pimiento, huevo y atún con tomate Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo duro</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

Sabías que...

Consejos saludables

- eco 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, maíz, olivas 1</p> <p>Rancho canario</p> <p>guiso de garbanzos con fideos y chorizo</p> <p>Tortilla de patata con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>MACARRONES ECO al aroma de curry</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Nuggets de HEURA</p> <p>nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo</p> <p>con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideuá de verduras</p> <p>con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Pizza de masa madre con base de espinacas</p> <p>con tomate, york y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes con crujiente de pan</p> <p>Lomo al ajillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos de la iaia</p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Solomillo de pollo empanado con guarnición de brócoli</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de calabaza</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>ESPAGUETIS ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de abadejo encebollado</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria</p> <p>con garbanzos</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde</p> <p>lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, huevo y queso</p> <p>Arroz al horno</p> <p>con costilla de cerdo, embutido y garbanzos</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Muslo de pollo en salsa satay</p> <p>al horno con especias y cacahuete</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Humus de pimienta con tosta 22</p> <p>Espirales salteados con pavo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz meloso de marisco</p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Coca alicantina</p> <p>con tomate, pimiento, huevo y atún</p> <p>Bizcocho al cacao relleno</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro</p> <p>Paella valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta permitida y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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, maíz, olivas 1</p> <p>Cassoulet de garbanzos con hortalizas</p> <p>Cazuela de magro con ajetes Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 2</p> <p>Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 3</p> <p>Alubias de la huerta con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 7</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con boniato rojo de temporada</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano Fruta</p>	<p>Humus de garbanzo con tosta 8</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Muslo de pollo a la naranja al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 9</p> <p>Crema de guisantes y pera</p> <p>Lomo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 10</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 13</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con guarnición de brócoli con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Alubias campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Muslo de pollo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15</p> <p>Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Pavo encebollado con piña al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 16</p> <p>Crema de legumbres con zanahoria con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>17</p> <p>Ensalada Súper Verde lechuga, hoja de roble, aceitunas, pepino, queso (sin huevo)</p> <p>Arroz con magro y hortalizas Fruta y yogur</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz</p> <p>Lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz 21</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Muslo de pollo en salsa de hortalizas al horno Fruta</p>	<p>Humus de pimiento con tosta 22</p> <p>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal con salsa de tomate</p> <p>Cazuela de magro con ajetes Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, espárragos, aceitunas negras 23</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Coca casera con pimiento y atún con tomate Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 24</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín</p> <p>Pechuga de pollo con patatas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 27</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>#</p> <p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja y atún (sin huevo)</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>			

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El Castillo de Santa Bárbara"

Región: C. Valenciana

Valor: Amor

IRCO mini

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.



Febrero- Menú del castillo

-Ensalada morisca

(Lechuga, tomate, pepino, espárragos y aceitunas negras)

-Arroz de las ofrendas

Arroz meloso de pescado

-Coca de Santa Bárbara

Coca alicantina (con tomate, pimiento, huevo duro y atún)

-Bizcocho real

Bizcocho al cacao relleno



Foody viaja a las maravillosas costas de Alicante, donde comprenderá que es el amor, no sólo el amor romántico, sino el amor hacia la vida, a través de la leyenda del castillo de Santa Bárbara.



Febrer- Menú del castell

-Ensalada morisca

(Encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs i olives negres)

-Arròs de les ofrenes

Arròs melós de peix

-Coca de Santa Bàrbara

Coca alacantina (amb tomaca, pimentó, ou dur i tonyina)

-Biscuit real

Biscuit al cacau farcit



Foody viatja a les meravelloses costes d'Alacant, on comprendrà que és l'amor, no sols l'amor romàntic, sinó l'amor cap a la vida, a través de la llegenda del castell de Santa Bàrbara.

Consume legumbres del País

Semana de las legumbres: 6 al 12 de Febrero de 2023