

### lunes

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **06**

**Cazuela de lentejas hortelanas** con hortalizas

**Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel**

Fruta

CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **13**

**Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes**

**Solomillo de pollo empanado**

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta

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

**Sopa de ave con letras** de ave y cerdo con huevo

**Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal**

Fruta

CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**

**Guisado de lentejas con cuscús**

**Nuggets de HEURA con salsa tartara casera**

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta

### martes

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **07**

**Sopa de puchero con fideos** de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo al chimichurri** al horno con mix de especias

Fruta

CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta

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

**Espaguetis con salsa caruso** con jamón cocido, champiñón y leche

**Filete de abadejo gratinado con ajoaceite** al horno

Fruta

CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**

**Arroz con salsa de tomate**

**Rodaja de merluza rebozada**

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **28**

**MACARRONES ECO al pesto de albahaca** con tomate

**Tortilla de patata y boniato**

Fruta

CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta

### miércoles

Lechuga, tomate, maíz, olivas **01**

**Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca** con patata, puerro, zanahoria y calabacín

**Lomo en salsa de ciruelas** al horno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta

**Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa** con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso

**Macarrones con boloñesa vegetal** de soja con tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta

**Festivo**

Lechuga, tomate, cebolla, maíz **22**

**Crema de calabacín y puerro**

**Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada** con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

**Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

**Longanizas con pisto mallorquín** carne de cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta

### jueves

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**

**Olleta de alubias blancas con verduras de temporada**

**Tortilla francesa con aros de cebolla**

Fruta

CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **09**

**Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york

**Caldeirada de rape** con patatas y majado de almendras

Fruta

CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta

**Festivo**

**Ensalada valenciana con atún** lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas y huevo duro

**Fideua gandiense** con merluza y marisco

**Naranja con nata**

Fruta

CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **30**

**Cassoulet de alubias con hortalizas**

**Muslo de pollo en salsa de pera** al horno

Fruta

CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta

### viernes

Hummus de garbanzos con tosta **03**

**ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso**

**Filete de merluza al tomillo y romero** al horno

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

**Potaje de GARBANZOS ECO con verduras** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

**Tortilla de patata**

Fruta

CENA: Crema de coliflor y pizza de atún casera. Fruta

**Festivo**

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **24**

**Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Huevos al horno con ratatouille** con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **31**

**Arroz caldoso con acelgas**

**Boquerón de nuestras lonjas en tempura**

Fruta

CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

## Sabías que...

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

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

## Consejos saludables

Hay formas muy divertidas de disfrutar de las legumbres más allá de los guisos, como son las hamburguesas, bizcochos, tortitas o humus. Ahora que sabemos sus beneficios, ¡vamos a experimentar con estas nuevas recetas!

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

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
	88g	19.4g	29.4g	2.4g

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

### dilluns

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·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.

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **06**

**Cassola de llenties hortelanes** amb hortalisses

**Croquetes de brandada de bacallà amb mel**

Fruita

SOPAR: Bròcoli paradís i filet de llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **07**

**Sopa de putxero amb fideus** d'au i porc amb ou

**Cuixa de pollastre al chimichurri** al forn amb mix d'espècies

Fruita

SOPAR: Bajoques al pebre roig i sépia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **01**

**Crema de verdures camperestres a l'aroma de menta fresca** amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

**Llom amb salsa de prunes** al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **02**

**Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada**

**Truita francesa amb anelles de ceba**

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i aletes de pollastre rostit. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **03**

**ESPIRALS ECO amb salsa de carabassa i formatge**

**Filet de lluç a la farigola i romani** al forn

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i truita de xampinyó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **13**

**Crema de safanòria i dacsa dolça amb crostons**

**Filet de pollastre arrebossat**

Fruita

SOPAR: Albergínia rostida i peix blau a la planxa. Fruita

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

**Espaguetis amb salsa carús** amb pernil cuit, xampinyó i llet

**Filet d'abadejo gratinat amb allioli** al forn

Fruita

SOPAR: Verdures a les fines herbes i vedella en salsa. Fruita

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

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

**Sopa d'au amb lletres** d'au i porc amb ou

**Hamburguesa mixta amb creïlles a la provençal**

Fruita

SOPAR: Taboulé i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **21**

**Arròs amb salsa de tomaca**

**Rodanxa de lluç arrebossat**

Fruita

SOPAR: Craellada de verdures i truita de formatge. Fruita

Lletuga, tomaca, ceba, dacsa **22**

**Crema de carabasseta i porro**

**Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada** amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Moniato rostit i pollastre en pepitoria. Fruita

**Amanida variada amb tonyina** lletuga, tomaca, cogombre, espàrrecs, olives i ou dur

**Fideuà gandiense** amb lluç i marisc

Taronja amb nata

SOPAR: Creïlles amb allada i magre amb tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **24**

**Cigrons a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Ous al forn amb ratatouille** amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de sémola i carbonada de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **27**

**Guisat de llentilles amb cuscús**

**Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara** nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blau a l'anet. Fruita

Hummus de cigrons amb llesca **28**

**MACARRONES ECO al pesto d'alfabega** amb tomaca

**Truita de creïlla i moniato**

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i titot al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **29**

**Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

**Llonganisses amb samfaina mallorquina** carn de porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Pèsols en ceba i peix blanc al papillote. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **30**

**Cassoulet de cigrons amb hortalisses**

**Cuixa de pollastre en salsa de pera** al forn

Fruita

SOPAR: Ensalada caprese i ous a la cassola. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **31**

**Arròs caldós amb bledes**

**Aladroc de les nostres llotjes en tempura**

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita

### Activitats del projecte educatiu

Llegenda Pròxima: "El xicotet Ninot" Regió: C. Valenciana

Valor: Pensament crític i creativitat

### Sabies que...

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

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

### Consells saludables

Hi ha formes molt divertides de gaudir dels llegums més enllà dels guisats, com són les hamburgueses, bescurts, coques o humus. Ara que sabem els seus beneficis, experimentarem amb aquestes noves receptes!

- eco Ingredients ECO
- 🌿 Peix sostenible
- 🕒 De temporada
- 🐟 Font d'omega3
- 🍷 Gastronomia local
- 🌙 Suggestiu 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
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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



## Marzo - Menú de los muñecos

### -Ensalada fallera

(lechuga, tomate, pepino, espárragos, huevo y atún)

### -Fideuá farolillo

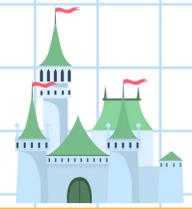
Fideuá gandiense (de pescado y marisco)

### -Naranjas del Ninot

Naranjas con nata



Mientras Hesperia recoge granos de arroz en tierras valencianas, Foody desaparece. Para ayudar a encontrarle usaremos nuestra inteligencia, mente creativa y la ayuda de Conchita Piquer.



## Març - Menú dels ninots

### -Amanida fallera

(encisam, tomaca, cogombre, espàrrecs, ou i tonyina)

### -Fideuá fanalet

Fideuá gandiense (de peix i marisc)

### -Taronges del Ninot

Taronges amb nata



Mentre Hesperia recull grans d'arròs en terres valencianes, Foody desapareix. Per a ajudar a trobar-lo usarem la nostra intel·ligència, ment creativa i l'ajuda de Conchita Piquer.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras camprestres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Pollo en salsa de ciruelas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias</p> <p>Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caldeirada de rape</b> con patatas y majado de almendras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa de pollo</b> con pollo, champiñón y leche</p> <p><b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa romescu casera</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave al horno con patatas a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Pizza de atún casera de masa madre</b> con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Naranja con nata montada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas de ave con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b></p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Salteado de quinoa con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Taboulé con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate y queso</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Caldeirada de rape</b> con patatas y majado de almendras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b></p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Pizza de atún casera de masa madre</b> con atún, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco</p> <p>Naranja con nata montada</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas con cuscús</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Salteado de verduras con guisantes y hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Calabaza especiada con quinoa salteada</b> al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b></p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno con mix de especias Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de rape</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomaate</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria y judía verde</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b> con pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Nuggets de heura</b> Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con pan "sin gluten" <b>#</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> con harina de maíz Fruta</p>

**Actividades del proyecto educativo**

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



**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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y huevo</p> <p><b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de rape</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b> con salsa de tomaate</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Lomo al horno con patatas a la provenzal</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b> Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> con harina de maíz Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad

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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campestres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria (sin judía)</p> <p><b>Tortilla francesa</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria (sin judía)</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</b> con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de rape</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomaate</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria (sin judía)</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Lomo al horno con patatas a la provenzal</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b> Bon pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria (sin judía)</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Verduras salteadas con arroz</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>#</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Filete de lomo con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Hervido valenciano</b> con patata, cebolla, zanahoria (sin judía)</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> con harina de maíz Fruta</p>

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



## 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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y queso</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de rape</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomaate</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas</p> <p><b>Fideuá gandiense con fideo "sin gluten"</b> Bon pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b> Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> con harina de maíz Fruta</p>

## Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



## 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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Salteado de quinoa con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Parillada de verduras con aros de cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras</p> <p><b>Taboulé con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa y vinagreta de fresa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha</p> <p><b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Patatas al ajo</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b></p> <p><b>Varitas de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con hortalizas</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Quinoa salteada con guisantes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Tumbet mallorquín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Nuggets de Heura</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Champiñones en salsa verde</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras</p> <p><b>Hamburguesa falafel al horno con patatas a la provenzal</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Orly de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas</p> <p><b>Fideuá de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Pisto asado</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas con cuscús</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Salteado de arroz con guisantes y hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Calabaza especiada con quinoa salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Rollito de primavera</b></p> <p>Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Filete de bacalao rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones con salsa boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de rape</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis salteados con pollo</b> con salsa de tomaate</p> <p><b>Filete de abadejo al caldo corto</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b> Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> con harina de maíz Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa con aros de cebolla</b> Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>ESPIRALES ECO con salsa de calabaza y queso</b></p> <p><b>Filete de merluza al tomillo y romero</b> al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Croquetas de brandada de bacalao con toque de miel</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de puchero con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Muslo de pollo al chimichurri</b> al horno con mix de especias Fruta permitida</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, huevo y queso</p> <p><b>Macarrones salteados con pavo</b> con salsa de tomate y queso Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p><b>Caldeirada de rape</b> con patatas y majado de almendras Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce con picatostes caseros</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis con salsa caruso</b> con jamón cocido, champiñón y leche</p> <p><b>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa romescu casera</b> al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Delicias de calamar</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Tortilla de atún</b> Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Pizza prosciutto casera de masa madre</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas, huevo</p> <p><b>Fideuá gandiense</b> con pescado y marisco Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Huevos al horno con ratatouille</b> con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas con cuscús</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura con salsa tártara casera</b> Fruta permitida</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>MACARRONES ECO al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Tortilla de patata y boniato</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Boquerón de nuestras lonjas en tempura</b> Fruta permitida</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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 <b>1</b></p> <p><b>Crema de verduras campesres al aroma de menta fresca</b> con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Lomo en salsa de hortalizas</b></p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>2</b></p> <p><b>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</b></p> <p><b>Jamón serrano y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>3</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Muslo de pollo al tomillo y romero</b></p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>6</b></p> <p><b>Cazuela de lentejas hortelanas</b> con hortalizas</p> <p><b>Filet de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>7</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo al horno en salsa de hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada con quinoa</b> con lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha y queso</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal</b> de soja con tomate Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>9</b></p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Guisado de pollo</b> con patata y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>10</b></p> <p><b>Potaje de GARBANZOS ECO con verduras</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Cazuela de magro con ajetes</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de zanahoria y maíz dulce</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>14</b></p> <p><b>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate</p> <p><b>Cazuela de magro con hortalizas</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas <b>15</b></p> <p><b>Fabada vegetal</b> con zanahoria, calabacín, acelga y cebolla</p> <p><b>Lomo en salsa de tomate</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>16</b></p> <p><b>Paella de verduras</b> con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p><b>Muslo de pollo asado</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>17</b></p> <p><b>Estofado de lentejas campesinas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Jamón serrano y queso</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>21</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Pechuga de pollo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <b>22</b></p> <p><b>Crema de calabacín y puerro</b></p> <p><b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b> Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada valenciana con atún</b> lechuga, tomate, pepino, espárragos, olivas</p> <p><b>Fideuá de verduras con fideo "sin gluten"</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>24</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p><b>Muslo de pollo rustido</b> Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>27</b></p> <p><b>Guiso de lentejas</b> con hortalizas</p> <p><b>Nuggets de heura</b> Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta <b>#</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca</b> con tomate</p> <p><b>Pechuga de pollo al limón con patatas</b> Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas <b>29</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Longanizas con pisto mallorquín</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>30</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b></p> <p><b>Muslo de pollo en salsa de pera</b> al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>31</b></p> <p><b>Arroz caldoso con acelgas</b></p> <p><b>Filete de lomo rebozado casero</b> con harina de maíz Fruta</p>

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



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.