



Menú Diciembre

Ensalada Apis

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel)

Arroz enjambre

(caldo con pollo y verduras)

Abejorros navideños

(croquetas de carne)

Postre zum zum zum



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





Menú Desembre

Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsà i olives amb
vinagreta de mel)

Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

Postres zum zum zum

En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses
coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				<p>Lechuga, maíz, olivas 01</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 04</p> <p>Sopa de ave con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas con salsa de tomate carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 05</p> <p>Garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Festivo 6</p>	<p>Festivo 7</p>	<p>Festivo 8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta</p>	<p>Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Alubias con verduras especiadas con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz 21</p> <p>Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Ensalada Apis Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel</p> <p>Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras</p> <p>Abejorros navideños croquetas de carne</p> <p>Postre zum zum zum</p> <p>CENA: Paninis variados caseros. Fruta</p>
<p>Festivo 25</p>	<p>Festivo 26</p>	<p>Festivo 27</p>	<p>Festivo 28</p>	<p>Festivo 29</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui/persimón

Consejos saludables

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>				<p>Lletuga, dacs, olives 01</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i aladroc a la llima.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda 04</p> <p>Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses amb salsa de tomaca carn de porc al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacs 05</p> <p>Cigrons a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p>6</p> <p>Festiu</p>	<p>7</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festiu</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 11</p> <p>Llentilles ECO llauradores amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Moniato especiat i aletes de pollastre rostides.</i> Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta 12</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de creilla</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 13</p> <p>Crema de florical i poma</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i ous al plat.</i> Fruita</p>	<p>14</p> <p>Amanida d'hivern lletuga, tomaca, safanòria, dacs, taronja, tonyina i ou</p> <p>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>logurt</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, dacs, olives 15</p> <p>Fesols amb verdures especiades amb hortalisses</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de verdures i ragout de titot.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 18</p> <p>Sopa extremeña amb fideus, tomaca i crostons</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacs 19</p> <p>Cigrons de l'horta amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacs, olives 20</p> <p>Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p>Pernils de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.</i></p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacs 21</p> <p>Caragols toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema parmentier y peix blau al curri.</i> Fruita</p>	<p>22</p> <p>Amanida Apis Lletuga, tomaca, dacs, olives amb vinagreta de mel</p> <p>Arròs eixam caldós amb pollastre i verdures</p> <p>Borinots nadalencs croquetes de carn</p> <p>Postres zum zum zum</p> <p> <i>SOPAR: Paninis variats casolans.</i> Fruita</p>
<p>25</p> <p>Festiu</p>	<p>26</p> <p>Festiu</p>	<p>27</p> <p>Festiu</p>	<p>28</p> <p>Festiu</p>	<p>29</p> <p>Festiu</p>

Activitats did@ctiX

La sostenibilitat en el rusc

“Arriba l'hivern”

Nadal

Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de calabaza Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos Longanizas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal con tomate y queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones ECO salteados con pollo con tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave Albóndigas de ave a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de calabaza Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa juliana con fideos <small>sopa de verduras</small> Hamburguesa falafel en salsa de tomate Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana <small>con hortalizas</small> Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas <small>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</small> Bacalao rebozado Fruta	Hummus con tosta 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal <small>con tomate y queso</small> Fruta	14 Ensalada de invierno <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</small> Macarrones ECO salteados con hortalizas <small>con queso</small> Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Patatas al romero Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa minestrone con fideos <small>sopa de verduras</small> Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta <small>con hortalizas</small> Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea <small>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</small> Pisto asado con guisantes Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana <small>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</small> Filete de merluza en salsa mery <small>al horno con ajo y perejil</small> Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz con setas Rollito de primavera Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Longanizas en salsa de tomate</p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>SIN QUESO Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo</p> <p>Macarrones ECO salteados con pollo</p> <p>SIN QUESO Gelatina de sabores</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Tornillos toscana</p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p>Arroz enjambre</p> <p>caldosos con pollo y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Guiso de patatas con verduras Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Verduras salteadas con arroz Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldosos con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Longanizas en salsa de tomate</p> <p>carne de cerdo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>SIN HUEVO</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" toscana</p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p>Arroz enjambre</p> <p>caldosos con pollo y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de calabaza Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa juliana con fideos <small>sopa de verduras</small> Hamburguesa falafel en salsa de tomate Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana <small>con hortalizas</small> Calabacín encebollado con patatas Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas <small>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</small> Rollito de primavera Fruta	Hummus con tosta 12 Arroz con salsa de tomate Menestra de verduras salteadas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Pizza vegetal <small>con tomate</small> Fruta	14 Ensalada de invierno <small>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja</small> Macarrones ECO salteados con hortalizas Gelatina	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Patatas al romero Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa minestrone con fideos <small>sopa de verduras</small> Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta <small>con hortalizas</small> Patatas encebolladas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea <small>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</small> Pisto asado con guisantes Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana <small>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</small> Menestra de verduras rehogadas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas 22 Arroz con setas Rollito de primavera Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta	6	7	Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, naranja, atún y huevo Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldosos con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas en salsa de tomate</p> <p>carne de cerdo al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Garbanzos a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Lentejas ECO campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pizza prosciutto</p> <p>con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo</p> <p>Macarrones ECO a la boloñesa gratinados</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Alubias con verduras especiadas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Sopa extremeña</p> <p>con fideos, tomate y picatostes</p> <p>Filete de lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Tornillos toscana</p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p>Arroz enjambre</p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p>Abejorros navideños</p> <p>croquetas de carne Fruta permitida</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Muslo de pollo asado Fruta	6	7	8
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas Bon patata, cebolla, zanahoria y calabacín Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate Magro con ajetes Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor y manzana Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta	14 Ensalada de invierno SIN HUEVO Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Lomo al ajo y perejil al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldosos con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Postre zum zum zum

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 4</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Lomo en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11</p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 13</p> <p>Crema de coliflor y manzana</p> <p>Panini casero con tomate y jamón serrano</p> <p>con queso Fruta</p>	<p>14</p> <p>SIN ATÚN</p> <p>Ensalada de invierno</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso Yogur</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Filete de lomo a la santanderina</p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Jamoncitos de pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" toscana</p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Lomo al ajo y perejil</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22</p> <p>Arroz enjambre</p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Postre zum zum zum</p>

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno"

Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 Sopa de ave con fideos Longanizas en salsa de tomate carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 Garbanzos a la hortelana con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	6	7	Lechuga, maíz, olivas 1 Crema de zanahoria Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Hummus con pan 12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino 13 Crema de coliflor Panini casero con tomate y jamón serrano con queso Fruta permitida	14 Ensalada de invierno lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur	Lechuga, maíz, olivas 15 Alubias con verduras especiadas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 Sopa de ave con fideos Filete de lomo a la santanderina al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 Garbanzos de la huerta con hortalizas Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 Tornillos toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 Arroz enjambre caldosos con pollo y verduras Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida

Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

“Llega el invierno”
Navidad

Sabías que...

Consejos saludables

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