



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues **particularitats**



| 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>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 02</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 05</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 06</p> <p>Arroz viudo con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 07</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 08</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 09</p> <p>Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</p> | <p>Lechuga, pepino, zanahoria 15</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta</p> | <p>Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz a banda con merluza y marisco</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</p> | <p>Humus de garbanzos con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</p> | <p>Ensalada de la abeja reina Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Realera de verduras arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno</p> <p>Nido de vainilla Flan sabor vainilla</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentiere con patata y puerro</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</p> | <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</p> | <p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</p> | <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta</p> | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

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

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

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|--|--|---|
| <p>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·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, safanòria, llombarda, olives 05</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la jardineria carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 06</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa d' hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacsa, olives 07</p> <p>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacsa, olives 01</p> <p>Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Bastons de moniato especiat i peix blau a la papillota. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa 02</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i llesca amb hummus. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 05</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la jardineria carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 06</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa d' hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, dacsa, olives 07</p> <p>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 08</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonia rostit. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, cogombre 09</p> <p>Estofat de llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre a la portuguesa amb safanòria, ceba, all</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 12</p> <p>Crema de floricol amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa 13</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 14</p> <p>Espirals a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, cogombre, safanòria 15</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses</p> <p>Truita francesa</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, olives 16</p> <p>Amanida mixta amb tonyina lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives</p> <p>Arròs a banda amb lluç i marisc logurt</p> <p> <i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 19</p> <p>Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa 20</p> <p>Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</i></p> | <p>Humus de cigrons amb llesca 21</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Filet de lluç al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</i></p> | <p>Amanida de l'abella regna Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Realera de verdures arròs amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre a la mel d' ABJota al forn</p> <p>Niu de vainilla Flam sabor vainilla</p> <p> <i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, olives 23</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p> |
| <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 26</p> <p>Crema parmentiere amb creïlla i porro</p> <p>Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 27</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</i></p> | <p>Lletuga, remolatxa, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Varettes de lluç</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</i></p> | <p>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Espaguetis bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge logurt</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</i></p> | |



Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

“Et vull com eres”

14 febrer

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·linitzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestió SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

| Energia | Greix | AGS | AGM | ACP |
|--------------------|-------|-----------|-------|-------|
| 3301kj | | | | |
| 789kcal | 37.5g | 7.1g | 12.5g | 13.8g |
| Hidrats de Carboni | Sucre | Proteïnes | Sal | |
| 78g | 8.3g | 29.4g | 2.6g | |

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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|---|--|--|---|---|
| | | | Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pechuga de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Albóndigas de ave a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza de verduras con tomate y queso Fruta | Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con salsa de tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Huevo cocido con pisto Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Tortilla francesa con verduras al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Hamburguesa FALAFEL al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta | Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Quinoa salteada con hortalizas Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Guiso de hortalizas y guisantes al horno con salsa Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Gelatina de sabores |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano y tomate Fruta | Hummus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Alpro de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina de sabores | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Verduras salteadas con arroz Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Lomo con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Magro con patatas Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta | 16 Ensalada mixta con atún SIN HUEVO Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Hummus con pan 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Pescado blanco al horno con patatas Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa SIN HUEVO Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

Consejos saludables

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

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|--|--|---|
| | | | Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calabacín encebollado con patatas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Pisto asado con guisantes Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Champiñones salteados con quinoa al horno Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tomate a la provenzal con especias Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Rollito de primavera Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tumbet mallorquín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor Hamburguesa FALAFEL al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Menestra de verduras Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Patatas encebolladas Fruta | 16 Ensalada mixta lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Arroz con setas Gelatina de sabores |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Rollito de primavera Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza vegetal con salsa de tomate Fruta | Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Menestra de verduras con arroz Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Quinoa salteada con hortalizas Alpro de chocolate | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Calabacín encebollado con patatas Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Guiso de hortalizas y guisantes al horno con salsa Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Rollito de primavera Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Espaguetis salteados con hortalizas con tomate Gelatina de sabores | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Hummus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Filete de lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta permitida | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta permitida | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta permitida | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida | Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Yogur | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta permitida | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Muslo de pollo al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Pechuga de pollo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Magro con patatas Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Rollitos de queso con guarnición de patatas Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta | 16 Ensalada mixta SIN HUEVO Arroz con setas Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Hummus con pan 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Lomo al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Magro con patatas y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa SIN HUEVO Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Verduras salteadas con arroz Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Muslo de pollo al horno con ajo y perejil Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Pechuga de pollo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, maíz, olivas 7 Guiso de patatas con verduras Tortilla francesa Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de lomo rebozado casero con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 13 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Rollitos de queso con guarnición de patatas Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 16 Ensalada mixta SIN ATÚN Arroz con setas Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Lomo al horno con ajo y perejil Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Lomo con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta | Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | 29 Ensalada completa SIN ATÚN Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida | Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, pepino, zanahoria 15 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla francesa Fruta permitida | 16 Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Arroz a banda con merluza y marisco Yogur |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta permitida | Hummus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Yogur | Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida |
| Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida | Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida | Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida | 29 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Yogur | |

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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.