

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				Festivo ¹
Festivo ⁴	Festivo ⁵	Festivo ⁶	Festivo ⁷	Festivo ⁸
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ¹¹</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla de atún. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ¹²</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón.</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave con estrellitas y pescado azul al pil pil. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ¹³</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco con salsa de puerros. Fruta.</p>	<p>¹⁴</p> <p>Ensalada de verano con vinagreta de fresa lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Tarrina de helado de nata y chocolate</p> <p>CENA: Judías verdes con cebolla y ternera a la portuguesa. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino ¹⁵</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y boquerones en tempura. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ¹⁸</p> <p>Vichysoise cremosa crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y revuelto de huevo. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas ¹⁹</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Gazpacho y lomo en salsa de queso. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ²⁰</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza estofado de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y guiso de pescado. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino ²¹</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pescado blanco. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ²²</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Patatas al romero y jamoncitos de pollo asados. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²⁵</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de almendras</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de brócoli y tortilla de jamón. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz ²⁶</p> <p>Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal de soja con tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y ternera en adobo. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas ²⁷</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo con picadillo y pescado blanco a la naranja. Fruta.</p>	<p>²⁸</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta y yogur</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y lomo con aliño de ajo y perejil. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino ²⁹</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Salteado de magro al curry</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de calabacín y pescado blanco en salsa de aceitunas negras. Fruta.</p>

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

Consejos saludables

Hoy de nuevo! Empezamos un nuevo proyecto de alimentación saludable y divertida en el que nos acompaña nuestra nueva mascota. ¿Quieres conocer a ABJota? Tiene mucho que enseñarnos. Contamos contigo!

- 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
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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
				Festiu ¹
Festiu ⁴	Festiu ⁵	Festiu ⁶	Festiu ⁷	Festiu ⁸
Lletuga, tomaca, safanòria, olives ¹¹ MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge Filet de pollastre arrebossat Fruita SOPAR: Crema de verdures i truita de tonyina. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ¹² Cigrons de la iaia amb xoriço i os de pernil Pizza casera IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita SOPAR: Sopa d'au amb estrelles i peix blau al pil pil. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca ¹³ Crema de safanòria i remolatxa Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc amb salsa de porros. Fruita.	¹⁴ Amanida d'estiu amb vinagreta de maduixa lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge i ou Arròs del senyoret amb peix i marisc Terrina de gelat de nata i xocolata SOPAR: Fesols tendres amb ceba i vedella a la portuguesa. Fruita.	Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre ¹⁵ LENTILLES ECO a la jardinera amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Verdures gratinades i aladros en tempura. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda ¹⁸ Vichysoise cremosa crema de creïlla i porro Hamburguesa mixta amb samfaina al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita SOPAR: Bledes a la catalana i remenat d'ou. Fruita.	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ¹⁹ Fesols camperoles amb hortalisses Purnes de lluç Fruita SOPAR: Caspatxo i llom en salsa de formatge. Fruita.	Lletuga, tomaca, dacsca, olives ²⁰ Fideus a la cassola amb verdures i carabassa Estofat de titot amb alls tendres al forn Fruita SOPAR: Sopa juliana i guisat de peix. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre ²¹ Cigrons pedrosillans de l'horta amb hortalisses Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i broqueta de peix blanc. Fruita.	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca ²² Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Filet d'abadejo a la biscaïna amb pèsols al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Creïlles al romer i pernillets de pollastre rostits. Fruita.
Lletuga, tomaca, safanòria, olives ²⁵ Lentilles juliana amb hortalisses Mandonguilles en salsa d'ametles Fruita SOPAR: Crema de bròquil i truita de pernil. Fruita.	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca ²⁶ Macarrons ECO gratinats amb salsa bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge Lluç rostit amb creïlles Fruita SOPAR: Minestra de verdures i vedella adobada. Fruita.	Lletuga, tomaca, dacsca, olives ²⁷ Cassoulet de cigrons amb hortalisses Truita de creïlla i ceba Fruita SOPAR: Salmorejo amb picada i peix blanc a la taronja. Fruita.	²⁸ Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó Fruita i iogurt SOPAR: Espinacs a la crema i llom amb amaniment d'all i julivert. Fruita.	Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre ²⁹ Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou Saltat de magre al curri Fruita SOPAR: Mini pizzas de carabasseta i peix blanc en salsa d'olives negres. Fruita.

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

Consells saludables

Hola de nou! Comencem un nou projecte d'alimentació saludable i divertida en el qual ens acompanya la nostra nova mascota. Vols conèixer a ABJota? Té molt a ensenyar-nos. Comptem amb tu!

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

Valor nutricional

(Promèdi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
	91g	22.7g	32.0g	2.7g

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, tomate, zanahoria, olivas 11 Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12 Garbanzos con hortalizas Pizza casera de atún con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Crema de zanahoria y remolacha Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta	Ensalada de verano con vinagreta de fresa lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18 Vichysoisse cremosa con patata y puerro Hamburguesa de ave con samfaina Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19 Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Delicias de calamar Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Fideos a la cazuela con verduras y calabaza Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21 Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22 Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Lentejas juliana con hortalizas Albóndigas de ave en salsa de almendras Fruta	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26 Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal con picada de soja, tomate y queso Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas 27 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla con patata y cebolla Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29 Sopa de ave con fideos Pollo guisado al horno Fruta

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Rollito de primavera con guisantes salteados</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de verano con vinagreta de fresa lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Helado</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de falafel con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Brócoli paraíso con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal con picada de soja, tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos al curry con arroz</p> <p>Fruta</p>



- 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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza "sin gluten" de jamón serrano</p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Pasta "sin gluten" con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal</p> <p>con picada de soja y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de jamón serrano con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 14</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Lomo al horno con samfaina Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal con picada de soja y salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas 28</p> <p>Ensalada completa</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Panini casero con jamón y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Pasta "sin gluten" con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>con patata y puerro</p> <p>Lomo al horno con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Guiso de patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de jamón serrano</p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes</p> <p>al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal</p> <p>con picada de soja y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con patatas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Rollito de primavera con guisantes salteados</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera vegetal con tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de verano con vinagreta de fresa lechuga, tomate, remolacha, olivas negras</p> <p>Arroz con garbanzos y verduras</p> <p>Gelatina</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Calabacín con patatas y cebolla</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoise cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de falafel con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Varitas de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Brócoli paraíso con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Menestra de verdura salteada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO con salsa boloñesa vegetal con picada de soja y tomate</p> <p>Bastones de zanahoria salteada con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Patatas encebolladas</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fruta y Alpro de chocolate</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos al curry con arroz</p> <p>Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de jamón serrano con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de hortalizas Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO salteados con salsa boloñesa vegetal con picada de soja y tomate</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de verano lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Chispas de merluza Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina con guisantes al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Lomo en salsa de almendras Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO salteados con pollo gratinados con salsa de tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta permitida</p>	<p>28</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Fruta permitida y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Salteado de magro al curry al horno Fruta permitida</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de jamón serrano</p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pollo con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" con salsa boloñesa vegetal</p> <p>con picada de soja y tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas</p> <p>Paella Valenciana</p> <p>con pollo, judía verde y garrofón Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" pomodoro</p> <p>con tomate, zanahoria, cebolla, orégano</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Panini casero de jamón serrano</p> <p>con tomate Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Ensalada de verano</p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso y huevo</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Pasta "sin gluten" con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa</p> <p>con patata y puerro</p> <p>Lomo al horno con samfaina</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Estofado de pavo con ajetes</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Guiso de patatas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Magro con hortalizas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo en salsa de hortalizas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa</p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Salteado de magro en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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.