



OBJETIVO DESPERDICIO CERO

En irco nos sumamos a este objetivo creando el
“Día de la conciencia alimentaria”



Fomentamos un consumo más responsable de los alimentos
y concienciamos en disminuir el desperdicio alimentario.





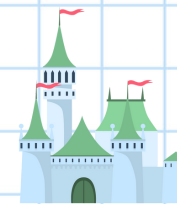
OBJECTIU DESPERDICI ZERO



En irco ens sumem a aquest objectiu creant el
“Dia de la consciència alimentaria”

Fomentem un consum més responsable dels aliments
i conscienciem en reduir el desperdici alimentari.





Abril - Menú de primavera

-Ensalada de las flores
(Lechuga, tomate, cebolla, olivas)

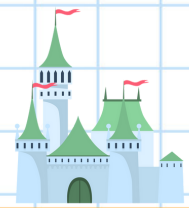
-Rossejat de arroz
(con pescado y marisco)

-Croquetas morellanas
(con carne de ave, cerdo y bechamel)

-Batido de fresa



La tierra sonríe a través de las flores.



Abril - Menú de primavera

-Ensalada de les flors
(Encisam, tomaca, ceba, olives)

-Rossejat d'arròs
(amb peix i marisc)

-Croquetes morellanes
(amb carn d'ocell, porc i beixamel)

-Batut de maduixa



La terra somriu a través de les flors.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha 03</p> <p>Crema de verduras campestes con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas 04</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al piquillo ligero al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla campera. Fruta</i></p>	<p>07 DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA 05</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p>	<p>7</p> <p>Festivo</p>
<p>10</p> <p>Festivo</p>	<p>11</p> <p>Festivo</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13</p> <p>Festivo</p>	<p>14</p> <p>Festivo</p>
<p>17</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 18</p> <p>Macarrones ECO con boloñesa vegetal de soja con tomate y queso</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y tortilla de ajetes. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 19</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 20</p> <p>Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada</p> <p>Pizza prosciutto casera de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 21</p> <p>Potaje de alubias con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 24</p> <p>Crema parmentiere con patata y puerro</p> <p>Nuggets de HEURA con salsa tartara casera nuggets vegetales a base de legumbres</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 25</p> <p>Sopa de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Huevos al plato al horno con pisto de verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada templada y pescado azul al eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 26</p> <p>Espirales a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza al curry al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, cebolla, olivas 27</p> <p>Rossejat de arroz con merluza y marisco</p> <p>Croquetas morellanas de cocido</p> <p>Batido de fresa</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 28</p> <p>Garbanzos con verduras y jamón</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabaza al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</i></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.

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

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

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, fresas, kiwi, piña i pera

Consejos saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco nos sumamos a esta concienciación creando el "Día de la conciencia alimentaria", ayudando a disminuir el desperdicio alimentario, y fomentando un consumo más responsable de los alimentos.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	19.4g	28.7g	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>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa 03</p> <p>Crema de verdures camperes amb creilla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i peix blau a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre, olives 04</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Filet de lluç al piquillo lleuger al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Craellada de verdures i truita camperola. Fruita</i></p>	<p>07 DIA DE LA CONSCIÈNCIA ALIMENTÀRIA 05</p>	<p>Festiu 6</p>	<p>Festiu 7</p>
<p>Festiu 10</p>	<p>Festiu 11</p>	<p>Festiu 12</p>	<p>Festiu 13</p>	<p>Festiu 14</p>
<p>Festiu 17</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 18</p> <p>Macarrons ECO amb bolonyesa vegetal de soja amb tomaca i formatge</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita en conserva</p> <p><i>SOPAR: Crema de carlota i truita d'alls tendres. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives 19</p> <p>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blanc en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives 20</p> <p>Crema de floridol i poma a l'aroma de nou moscada</p> <p>Pizza prosciutto cassolana de masa mare cultivada amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i aletes de pollastre rostides. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 21</p> <p>Potatge de fesols amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa minestrone i titot a les fines herbes. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives 24</p> <p>Crema parmentiere amb creilla i porro</p> <p>Nuggets de HEURA amb salsa tàrtara nuggets vegetals a base de llegums</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pèsols en ceba i magre amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 25</p> <p>Sopa de llentilles ECO amb hortalisses</p> <p>Ous al plat al forn amb samfaina de verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Ensalada temperada i peix blau a l'anet. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca 26</p> <p>Espirals a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç al curri al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, ceba, olives 27</p> <p>Rossejat d'arròs amb lluç i marisc</p> <p>Croquetes morellanes de putxero</p> <p>Batut de maduixa</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives 28</p> <p>Cigrons amb verdures y pernil</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de carabassa al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i></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·licita 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.

Activitats del projecte educatiu

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

Valor: Pensament crític i creativitat



Sabies que...

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

ABRIL FRUITA DE TEMPORADA: plàtan, maduixa, kiwi, pinya i pera

Consells saludables

OBJETIVO DESPERDICIO 0. En irco ens sumem a aquesta conscienciació creant el "Dia de la consciència alimentària", ajudant a disminuir el desperdici alimentari, i fomentant un consum més responsable dels aliments.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia desperdici 0%

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3468kj				
829kcal	38.4g	7.4g	12.4g	14.7g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
86g	19.4g	28.7g	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, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Magro salteado con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero

al horno

Fruta permitida

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

Macarrones ECO salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor al aroma de nuez moscada

Pizza prosciutto casera de masa madre

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Crema parmentier

con patata y puerro

Nuggets de HEURA con salsa tártara casera

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato

con base de tomate y hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al curry

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz

con pescado y marisco

Croquetas morellanas

de cocido

Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras y jamón

Muslo de pollo en salsa de calabaza

al horno

Fruta permitida

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**
Crema de verduras campesres
Albondigas a la santanderina con guisantes
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**
Macarrones "sin gluten" estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal
de soja con tomate
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**
Crema de coliflor
Panini casero con jamón serrano y tomate
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**
Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Crema parmentier
con patata y puerro
Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**
Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**
Rossejat de arroz
con pescado y marisco
Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**
Garbanzos con verduras
al horno
Muslo de pollo en salsa de hortalizas
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Albondigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero
al horno

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

MACARRONES ECO con boloñesa vegetal
de soja con tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pizza de atún casera de masa madre
con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Crema parmentier
con patata y puerro

Nuggets de HEURA con salsa tártara casera
nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al curry
al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz
con pescado y marisco

Pechuga de pollo rebozada casera

Postre especial

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras

Muslo de pollo en salsa de calabaza
al horno

Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Hamburguesa de falafel al horno

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero

al horno

Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

MACARRONES ECO con boloñesa vegetal

de soja con tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Menestra de verduras

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada

Pizza de atún casera de masa madre

con atún, tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Crema parmentier

con patata y puerro

Nuggets de HEURA con salsa tártara casera

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato

con base de tomate y hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al curry

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz

con pescado y marisco

Rollito de primavera

Postre especial

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras

Calabaza salteada con arroz

Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**
Crema de verduras campesres
Albondigas a la santanderina con guisantes
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**
MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
MACARRONES ECO con boloñesa vegetal
de soja con tomate
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**
Crema de coliflor
Panini casero con jamón serrano y tomate
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**
Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Crema parmentier
con patata y puerro
Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**
Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas
Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**
Rossejat de arroz
con pescado y marisco
Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**
Garbanzos con verduras
al horno
Muslo de pollo en salsa de hortalizas
al horno
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campesres

Albondigas a la santanderina con guisantes
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

Macarrones "sin gluten" estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

Macarrones "sin gluten" con boloñesa vegetal
de soja con tomate

Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor

Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Crema parmentier
con patata y puerro

Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Verduras salteadas con arroz

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Macarrones "sin gluten" a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz
con pescado y marisco

Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras
al horno
Fruta

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**
Crema de verduras campestres

Magro salteado con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**
MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta permitida

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
Macarrones ECO salteados con pavo
con salsa de tomate y queso
Bocaditos de rosada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada

Pizza prosciutto casera de masa madre
con jamón cocido, tomate y queso
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**
Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Crema parmentier
con patata y puerro
Nuggets de HEURA con salsa tártara casera
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**
Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza al curry
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**
Rossejat de arroz
con pescado y marisco
Croquetas morellanas
de cocido
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**
Garbanzos con verduras y jamón

Muslo de pollo en salsa de calabaza
al horno
Fruta permitida

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**

Crema de verduras campestres

Magro salteado con hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**

MACARRONES ECO estilo napolitana

con tomate, calabacín, cebolla y puerro

Filete de merluza al piquillo ligero

al horno

Fruta permitida

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**

Macarrones ECO salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Bocaditos de rosada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**

Crema de coliflor al aroma de nuez moscada

Pizza prosciutto casera de masa madre

con jamón cocido, tomate y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**

Potaje de alubias

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Crema parmentier

con patata y puerro

Nuggets de HEURA con salsa tártara casera

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**

Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas

Huevos al plato

con base de tomate y hortalizas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**

Espirales a la provenzal

con verduras y hierbas aromáticas

Filete de merluza al curry

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**

Rossejat de arroz

con pescado y marisco

Croquetas morellanas

de cocido

Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**

Garbanzos con verduras y jamón

Muslo de pollo en salsa de calabaza

al horno

Fruta permitida

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana: "El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha **3**
Crema de verduras campesres
Magro salteado con hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **4**
MACARRONES ECO estilo napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza al piquillo ligero
al horno
Fruta permitida

DÍA DE LA CONCIENCIA ALIMENTARIA

6

7

10

11

12

13

14

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**
MACARRONES ECO salteados con pavo
con salsa de tomate
Filete de abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Lomo a la cazuela
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **20**
Crema de coliflor
Panini casero con jamón serrano y tomate
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **21**
Potaje de alubias
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Crema parmentier
con patata y puerro
Nuggets de HEURA
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **25**
Sopa de LENTEJAS ECO con hortalizas
Huevos al plato
con base de tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**
Espirales a la provenzal
con verduras y hierbas aromáticas
Filete de merluza a la plancha
Fruta permitida

Lechuga, tomate, cebolla, olivas **27**
Rossejat de arroz
con pescado y marisco
Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Yogur

Lechuga, tomate, olivas, lombarda **28**
Garbanzos con verduras
al horno
Muslo de pollo en salsa de hortalizas
Fruta permitida

Actividades del proyecto educativo

Leyenda cercana:
"El pequeño Ninot"

Región: C. Valenciana

Valor: Pensamiento crítico y creatividad



Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día desperdicio 0%