



## Menú Abril

### Ensalada de la abeja Apoidea

(lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

### MACARRONES ECO polinizados

(al estilo oriental con verduras y salsa de soja)

### Suave zumbido de pescado

(boquerón en tempura casera)



### Batido de la abeja obrera

(batido casero de frutas)

Durante la hibernación **las abejas obreras cuidan y alimentan a la abeja reina**, si la abeja reina fallece, a través de la jalea real, alimentan a una nueva abeja reina para ser sucesora





## Menú Abril

### Amanida de l'abella Apoidea

(lletuga, tomaca, safanòria, olives)

### MACARRONS ECO pol·linitzats

(a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja)

### Suau bronzit de peix

(aladroc en tempura casolana)



### Batut de l'abella obrera

(batut casolà de fruites)

Durant la hibernació **les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna,**

si l'abella regna mor, a través de la gelea reial, alimenten a una nova abella regna per a ser successora





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
<p><b>Festivo</b> ①</p>	<p><b>Festivo</b> ②</p>	<p><b>Festivo</b> ③</p>	<p><b>Festivo</b> ④</p>	<p><b>Festivo</b> ⑤</p>	
<p><b>Festivo</b> ⑧</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino ⑨ <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ⑩ <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta CENA: Espinacas a la crema y alitas de pollo al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ⑪ <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata con salteado campestre</b> Fruta/lácteo CENA: Boniato asado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz ⑫ <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta CENA: Judías verdes encebolladas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	
<p>Crudités de verduras frescas ⑮ <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta CENA: Tomate a la provenzal y pescado blanco al pimentón. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ⑯ <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta CENA: Patatas panadera y carbonada de ternera. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino ⑰ <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta CENA: Sopa de letras y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⑱ <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Librito de york y queso</b> Jamón york y queso al horno Yogur CENA: Champiñones salteados y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ⑲ <b>Lentejas ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimienta roja y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta CENA: Guisantes encebollados y tortilla de atún. Fruta</p>	
<p>Chips de zanahoria ⑳ <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ㉑ <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta CENA: Berenjena a la parmesana y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, pepino ㉒ <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso Fruta CENA: Ensalada griega y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>★ Ensalada de la abeja Apoidea ㉓ lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>MACARRONES ECO polinizados</b> al estilo oriental con verduras y salsa de soja ★ <b>Suave zumbido de pescado</b> boquerón en tempura casera ★ <b>Batido de la abeja obrera</b> batido casero de frutas CENA: Tumbet mallorquin y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ㉔ <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>	
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ㉙ <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga y zanahoria con fruta ㉚ <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta CENA: Asadillo de pimientos y ternera en salsa. Fruta</p>	<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>			



## Actividades did@ctiX

### Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

### Sabías que...

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

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

### Consejos saludables

Llega un período vacacional, donde al igual que nuestras amigas las abejas decimos adiós al frío y empezamos a disfrutar de la naturaleza y de postres típicos como las monas y torrijas. ¡Disfruta sin abandonar la vida saludable!

- 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.

### Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	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	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>Festiu</b> ①	<b>Festiu</b> ②	<b>Festiu</b> ③	<b>Festiu</b> ④	<b>Festiu</b> ⑤
<b>Festiu</b> ⑧	<b>Lletuga, dacsca, cogombre</b> <b>Espirals alla Norma</b> amb salsa de tomaca, alberginia i alfàbega <b>Hamburguesa de coliflor i formatge</b> al forn 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Wok de verdures i titot a les fines herbes. Fruita</i>	<b>Lletuga, safanòria, llombarda,</b> ⑩ <b>olives</b> <b>Paella amb verdures de primavera</b> <b>Filet de lluç en salsa de tomaca i mix de pimentons</b> al forn amb salsa de tomaca i hortalisses 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Espinacs a la crema i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i>	<b>Lletuga, tomaca, safanòria,</b> ⑪ <b>olives</b> <b>Olleta tradicional de fesols amb pernil</b> amb hortalisses <b>Truita de creïlla amb saltat campestre</b> Fruita/lacti 🌙 <i>SOPAR: Moniato rostit i peix blau al curri. Fruita</i>	<b>Lletuga, llombarda, dacsca</b> ⑫ <b>Sopa coberta amb estreletes</b> d'au i porc amb ou <b>Cuixa de pollastre rostit en salsa amb daus de safanòria</b> al forn 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Barjoça en ceba i peix blanc al papillote. Fruita</i>
Crudités de verdures fresques <b>Crema fina de carabasseta</b> <b>Llonganisses rostides amb samfaina a l'aroma de timó</b> carn de porc al forn amb samfaina de verdures 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i peix blanc al pebre roig. Fruita</i>	<b>Hummus de cigrons amb llesca</b> ⑬ <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Filet d'abadejo con ajo y perejil</b> al forn 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Creïlles panadera i carbonada de vedella. Fruita</i>	<b>Lletuga, dacsca, cogombre</b> ⑭ <b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures <b>Truita de formatge</b> 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Sopa de lletres i sépia en ceba. Fruita</i>	<b>Lletuga, tomaca, safanòria,</b> ⑮ <b>llombarda</b> 🌱 <b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge <b>Llibret de pernil dolç i formatge</b> Pernal dolç i formatge al forn logurt 🌙 <i>SOPAR: Xampinyons salteats i cuixa de pollastre en salsa de porro. Fruita</i>	<b>Lletuga, cogombre, safanòria</b> ⑯ 🌱 <b>Llenties ECO amb sofregit de verdures</b> amb safanòria, ceba, pimentó roig i carabasseta <b>Bacallà arrebossat</b> 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Pèsols en ceba i truita de tonyina. Fruita</i>
<b>Xips de safanòria</b> ⑰ <b>Sopa de picada amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llom saxònia amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats</b> al forn 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Graella de verdures y peix blau a la planxa. Fruita</i>	<b>Hummus de cigrons amb llesca</b> ⑱ <b>Arròs melós amb carabassa</b> <b>Truita espanyola</b> amb creïlla i ceba 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Albergina a la parmesana i pollastre en pepitoria. Fruita</i>	<b>Lletuga, dacsca, cogombre</b> ⑲ <b>Guisat de fesols juliana</b> amb carabasseta, ceba i safanòria <b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Amanida grega i xulles de titot rostides. Fruita</i>	🌱 <b>Ensalada de l'abella Apoidea</b> ⑳ lletuga, tomaca, safanòria, olives 🌱 <b>MACARRONS ECO pol-linitzats</b> a l'estil oriental amb verdures i salsa de soja 🌱 <b>Suau brunzit de peix</b> aladroc en tempura casolana 🌱 <b>Batut de l'abella obrera</b> batut casolà de fruites 🌙 <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i truita de formatge. Fruita</i>	<b>Lletuga, dacsca, olives</b> ㉑ <b>Crema Saint Germain</b> de pèsols i poma <b>Goulash hongarés amb creïlles</b> al forn amb salsa d'hortalisses 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Bullit valencià i llom al pebre. Fruita</i>
<b>Lletuga, safanòria, remolatxa,</b> ㉒ <b>dacsca</b> <b>Estofat de llenties amb carlota i carabassa</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles a la santanderina amb verdures guisades</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	<b>Lletuga i safanòria amb fruita</b> ㉓ 🍷 <b>Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural</b> <b>Filet de lluç gratinat amb mussolina de floricol</b> amb salsa casolana de floricol, oli i all 🍷 Fruita 🌙 <i>SOPAR: Pimentó roig torrat i vedella en salsa. Fruita</i>	<b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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.		



### Activitats did@ctiX

## Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

### 8 març

### Sabies que...

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

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

### Consells saludables

Arriba un període de vacances, on igual que les nostres amigues les abelles diem adéu al fred i comencem a gaudir de la natura i de postres típiques com les mones i torrijas. Gaudeix sense abandonar la vida saludable!

- 🌱 **Ingredientes ECO**
- 🍷 **De temporada**
- 🍲 **Gastronomia local**
- 🌱 **Proteïna vegetal**
- 🌱 **Peix sostenible**
- 🌱 **Font d'omega3**
- 🌙 **Suggeriment SOPAR**
- 🌟 **Dia menú temàtic**
- 🌟 **Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.**

### Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Energia	Greix	ACS	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	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, maíz, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Magro guisado</b> Fruta/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortalana</b> con verduras <b>Magro asado</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Muslo de pollo con patatas</b> Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas de ave asadas con pisto al aroma de tomillo</b> al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pavo y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Pechuga de pollo con estragón al estilo francés y guisantes</b> al horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la santanderina con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			



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, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa juliana con estrellitas</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta
Crudités de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Tortilla francesa con pisto al aroma de tomillo</b> Fruta	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con salsa de hortalizas</b> <b>Rollitos de queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Garbanzos cocidos con arroz y salsa de tomate</b> al horno Fruta	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza vegetal</b> con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Guiso de pescado con patatas</b> con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Tortilla francesa</b> Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta
Crudités de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino <b>9</b> <b>Macarrones "sin gluten" alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>Verduras salteadas con arroz</b> <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido de frutas casero	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema Saint Germain</b> de guisantes y manzana <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Guiso de patatas con hortalizas</b> <b>Albóndigas a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta			

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, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta tradicional de alubias con jamón</b> con hortalizas <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta permitida/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa cubierta con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta permitida
Crudité de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras Fruta permitida	Hummus con tosta <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso <b>Librito de york y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Bacalao rebocado</b> Fruta permitida
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de picadillo con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Lomo sajonia con estragón al estilo francés y guisantes</b> El horno Fruta permitida	Hummus con tosta <b>23</b> <b>Arroz meloso con calabaza</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Pizza prosciutto gratinada</b> con jamón cocido, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO estilo oriental</b> con verduras y salsa de soja <b>Boquerón en tempura casera</b> Batido casero de fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de guisantes</b> SIN FRUTA <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria y calabaza</b> con hortalizas <b>Magro a la santanderina con verduras guisadas</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida <b>30</b> <b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida			

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, pepino <b>9</b> <b>Espirales alla Norma</b> con salsa de tomate, berenjena y albahaca <b>Hamburguesa de coliflor y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>10</b> <b>Paella con verduras de primavera</b> <b>Filete de merluza a la roteña con mix de pimientos</b> al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>11</b> <b>Olleta de alubias estofadas</b> con zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla de patatas con salteado campestre</b> Fruta permitida/lácteo	Lechuga, lombarda, maíz <b>12</b> <b>Sopa de ave con estrellitas</b> <b>Muslo de pollo rustido en salsa con dados de zanahoria</b> al horno Fruta permitida
Crudités de verduras frescas <b>15</b> <b>Crema fina de calabacín</b> <b>Longanizas asadas con pisto al aroma de tomillo</b> carne de cerdo al horno con pisto de verduras. Fruta permitida	Hummus con pan <b>16</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filete de abadejo con ajo y perejil</b> al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>17</b> <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Tortilla de queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b> <b>MACARRONES ECO salteados con pollo</b> con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b> Yogur	Lechuga, pepino, zanahoria <b>19</b> <b>LENTEJAS ECO con sofrito de verduras</b> con zanahoria, cebolla, pimiento rojo y calabacín <b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida
Chips de zanahoria <b>22</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados</b> al horno Fruta permitida	Hummus con pan <b>23</b> <b>Arroz meloso con hortalizas</b> <b>Tortilla española</b> de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz <b>24</b> <b>Guisado de alubias juliana</b> con calabacín, cebolla y zanahoria <b>Panini casero de jamón serrano con tomate y queso</b> Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>25</b> <b>MACARRONES ECO salteados con hortalizas</b> <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Batido casero de fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>26</b> <b>Crema de guisantes</b> SIN FRUTA <b>Goulash húngaro con patatas</b> pavo guisado con hortalizas y especias Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>29</b> <b>Estofado de lentejas con zanahoria</b> con hortalizas <b>Magro a la santanderina con verduras guisadas</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida <b>30</b> <b>Arroz con magro</b> <b>Filete de merluza gratinado con muselina de coliflor</b> con salsa casera de coliflor, aceite y ajo Fruta permitida			

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.