



Menú Octubre

Ensalada reina

(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema polinizada de guisantes y manzana

Muslo de pollo a la miel de Maya (al horno)

Yogur de ABJota (de chocolate)

En Octubre, ABJota se presenta y nos invita a conocer a sus amigas insectos con las que no para de tener divertidas aventuras.





Menú Octubre

Amanida regna

(lletuga, carlota, cogombre, dacsá)

Crema polinitzada de pésols i poma

Cuixa de pollastre a la mel de Maia

(al forn)

logurt d'ABJota

(de xocolate)

A l'octubre, ABJota es presenta i ens convida a conéixer als seus amigues insectes amb les quals no para de tindre divertides aventures.





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 02</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Consomé y picadillo andaluz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 03</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y chuletas de pavo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha 04</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Calabaza especiada y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 05</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón al horno</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, rabano, zanahoria, maíz 06</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y ternera encebollada. Fruta</i></p>
<p>Festivo 9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterranea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Menestra a la pimienta y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena con soja y miel, y pavo a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Festivo 12</p>	<p>Festivo 13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guisado de lentejas ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Vichysoise y alitas de pollo rustidas. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revoluo campero con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p><i>CENA: Timbal de verduras a la parmesana y tortilla de atún. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pastel de patata y buñuelos de pescado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Boqueron en tempura casera</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y remolacha, y revuelto de queso. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de sémola y magro con tomate. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema polinizada de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel de Maya al horno</p> <p>Yogur de ABJota de chocolate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizza de calabacín y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Focaccia al gusto y sardinas marinadas. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campestres con picatostes</p> <p>Lomo sajonia en salsa de ciruelas al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco rebozado casero con cereales de maíz. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panaderas y ternera en adobo casero. Fruta</i></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

Ha llegado ABJota

“Piuleta i Tronaor”

9 octubre
Dia de la
C. Valenciana

Sabías que...

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, pera, caqui, ciruela, nectarina

Consejos saludables

ABJota nos recomienda que, aunque lo mejor es acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos, si vamos a endulzar nuestros platos, lo hagamos con miel en lugar de azúcar, pero ¡jojo piolo! en cantidad controlada.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- 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	ACS	AGM	AGP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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, safanòria, llombarda, olives 02</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Mangondulles en salsa de tomaca al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Consomé i picada andalusa. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives 03</p> <p>Cigrons a la burgesa amb cansalada i verdures</p> <p>Varetes de lluç</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Bròcoli paradís i xulles de titot. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa 04</p> <p> Arròs amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Carabassa especiada i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, olives 05</p> <p>Llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre rostit a la llima al forn</p> <p>Fruita/logurt</p> <p> SOPAR: Crema de carabasseta i ou a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsa 06</p> <p>Cargols amb tomaca i olivas</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Wok de verdures i vedella en ceba. Fruita</p>
<p>9</p> <p>Festiu</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 10</p> <p>Crema mediterrània amb crostons amb hortalisses</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Minestra al pebre i sépia amb allada. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa, olives 11</p> <p> MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba</p> <p>Truita francesa</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Albergínia amb soja i mel, i titot a la taronja. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Festiu</p>	<p>13</p> <p>Festiu</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 16</p> <p> Guisat de llentilles ECO amb hortalisses</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Vichysoise i aletes de pollastre rostides. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 17</p> <p>Arròs melós amb verdures i bajoqueta</p> <p>Remenat camperol amb creïlla, xampinyons i pimentó</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Tomaca a la provençal i llom en salsa de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, dacsa, olives 18</p> <p>Espaguetis bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, cogombre 19</p> <p>Fesols a l'hortolana amb hortalisses</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruita/logurt</p> <p> SOPAR: Timbala de verdures a la parmesana i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsa 20</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Cassola de titot amb alls tendres al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Pastis de creïlla i bunyols de peix. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 23</p> <p> Macarrons ECO amb verdures al curri</p> <p> Aladroc en tempura casolana</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Crema de safanòria i remolatxa, i remenat de formatge. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 24</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Ensalada caprese i peix blanc a la biscaina. Fruita</p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 25</p> <p>Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la farigola i romaní al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa de sémola i magre amb tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 26</p> <p> Crema pol·linitzada de pèsols i poma</p> <p> Cuixa de pollastre a la mel de Maya al forn</p> <p> logurt de ABJota de xocolata</p> <p> SOPAR: Mini pizza de carabasseta i peix blanc a la mediterrània. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda 27</p> <p> Llentilles a la jardinera amb arròs integral amb hortalisses</p> <p> ceba caramel·litzada i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Focaccia al gust i sardines marinades. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 30</p> <p>Crema de verdures campestres amb crostons</p> <p>Llom saxònia amb salsa de prunes al forn</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Sopa d'au i peix blanc arrebossat casolà amb cereals de dacsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsa 31</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de formatge</p> <p> Fruita</p> <p> SOPAR: Creïlles forneres i vedella en adob casolà. Fruita</p>	<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		

Activitats did@ctiX

Arriba ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Dia de la
C. Valenciana

Sabies que...

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, pera, caqui, pruna, nectarina

Consells saludables

ABJota ens recomana que, encara que el millor és acostumar-nos al sabor natural dels aliments, si endolcirem els nostres plats, ho fem amb mel en lloc de sucre, però ull poll! en quantitat controlada.

- 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

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3573kj				
854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Lomo rustido</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de lomo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Magro con ajetes</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamon serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Magro guisado con cebolla caramelizada</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo guisado</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes</p> <p>con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimienta</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesinas</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pollo guisado en salsa de ciruela</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Huevo cocido con pisto mallorquín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes Bon hortalizas</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz salteado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana Bon tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate y queso</p> <p>Rollito de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras</p> <p>Revuelto de huevo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz salteado con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Hamburguesa falafel al horno</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza en salsa de ciruela al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamon serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C. Valenciana

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, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Salteado de verduras con arroz</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de patatas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento Fruta</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamon serrano y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>Macarrones "sin gluten" con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza "sin gluten" con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan "sin gluten" 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea con picatostes con hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO con hortalizas</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p>Rollito de york y queso Fiambre de york y queso al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al curry</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta 25</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pavo</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo sajonia en salsa de zanahoria al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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, zanahoria, lombarda, olivas 2</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Magro con tomate</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 3</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria 4</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas 5</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 6</p> <p>Tornillos con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>9</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con hortalizas</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas 11</p> <p>MACARRONES ECO a la toscana</p> <p>con tomate, zanahoria y cebolla</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 16</p> <p>Guiso de LENTEJAS ECO</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 17</p> <p>Arroz meloso con hortalizas y bajoqueta</p> <p>Revuelto campero</p> <p>con patata, champiñones y pimiento</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 18</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamon serrano y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 19</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa lionesa</p> <p>al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 20</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Cazuela de pavo con ajetes</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 23</p> <p>MACARRONES ECO con verduras al pimentón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con pan 25</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 26</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Muslo de pollo a la miel</p> <p>Yogur de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda 27</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz integral</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de cebolla caramelizada y calabacín</p> <p>Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 30</p> <p>Crema de verduras campesines</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Lomo al horno en salsa de zanahoria</p> <p>al horno</p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta permitida</p>			

Actividades did@ctiX

Ha llegado ABJota

"Piuleta i Tronaor"

9 octubre
Día de la C.Valenciana

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.