



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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de 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
363171kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

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



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

Activitats did@ctiX

Sabies que...

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

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

Consells saludables

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

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

Valor nutricional

(Promedii diaris del menjar de mig dia)

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

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

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de atún con tomate y queso Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Muslo de pollo al ajo al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, maíz 14</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Panaché de fiambres pechuga de pavo y queso Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de ave con samfaina Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Delicias de calamar Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Albóndigas de ave en salsa de almendras Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal con picada de soja, tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Pechuga de pavo y queso Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pollo guisado al horno Fruta</p>

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11</p> <p>Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Rollito de primavera con guisantes salteados</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12</p> <p>Garbanzos con hortalizas</p> <p>Pizza casera de atún con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha</p> <p>Champiñón al ajillo con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, maíz 14</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Queso en lonchas</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15</p> <p>Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Vichysoisse cremosa con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa de falafel con pisto</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19</p> <p>Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras y calabaza</p> <p>Brócoli paraíso con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21</p> <p>Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25</p> <p>Lentejas juliana con hortalizas</p> <p>Verduras salteadas con arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26</p> <p>Macarrones ECO gratinados con salsa boloñesa vegetal con picada de soja, tomate y queso</p> <p>Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas 27</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 28</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Queso en lonchas</p> <p>Fruta/Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29</p> <p>Sopa minestrone con fideos sopa de verduras</p> <p>Salteado de garbanzos al curry con arroz</p> <p>Fruta</p>

Actividades did@ctiX

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 11 Macarrones ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 12 Garbanzos con hortalizas Pizza casera de jamón serrano con tomate Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 13 Crema de zanahoria y remolacha Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, olivas, maíz 14 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta permitida/Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15 Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18 Vichysoisse cremosa con patata y puerro Hamburguesa mixta con samfaina Fruta permitida	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 19 Alubias camperas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 20 Fideos a la cazuela con verduras Estofado de pavo con ajetes al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, lombarda, pepino 21 Garbanzos pedrosillanos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla francesa Fruta permitida/Yogur	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22 Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína con guisantes al horno Fruta permitida
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 25 Lentejas juliana con hortalizas Lomo en salsa de hortalizas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 26 Macarrones ECO salteados con pollo con salsa de tomate Rustidera de merluza con patatas al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas 27 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla con patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 28 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Fruta permitida/Yogur	Lechuga, tomate, remolacha, pepino 29 Sopa de ave con fideos Salteado de magro en salsa de tomate al horno Fruta permitida

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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