



## Menú Diciembre

### **Ensalada Apis**

(lechuga, tomate, maíz y olivas con vinagreta de miel)

### **Arroz enjambre**

(caldo con pollo y verduras)

### **Abejorros navideños**

(croquetas de carne)

### **Postre zum zum zum**



En esta época de ilusión y muchas sorpresas vamos a conocer la importancia de la SOSTENIBILIDAD





## Menú Desembre

### Amanida Apis

(lletuga, tomaca, dacsca i olives amb  
vinagreta de mel)

### Arròs eixam

(caldós amb pollastre i verdures)

### Borinots nadalencs

(croquetes de carn)

### Postres zum zum zum

En aquesta època d'il·lusió i moltes sorpreses  
coneixerem la importància de la SOSTENIBILITAT





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>				<p>Lechuga, maíz, olivas <b>01</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajo</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y boquerón al limón. Fruta</p>
<p><b>04</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas con salsa de tomate</b> carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>CENA: Hummus amb tosta y marmitako de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Festivo</b></p>
<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>LENTEJAS ECO de la abuela</b> con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato especiado y alitas de pollo rustidas. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Hummus con tosta</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p><b>Crema de coliflor y manzana</b></p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y huevos al plato. Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Librito de york y queso</b> Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco en salsa verde. Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y ragout de pavo. Fruta</p>
<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa extremeña</b> con fideos, tomate y picatostes</p> <p><b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y tortilla rellena de jamón. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b> con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y ternera al ajo. Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p><b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, rábano, zanahoria, maíz</p> <p><b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema parmentier y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Ensalada Apis Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel</p> <p>Arroz enjambre caldoso con pollo y verduras</p> <p>Abejorros navideños croquetas de carne</p> <p>Postre zum zum zum</p> <p>CENA: Paninis variados caseros. Fruta</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

## Actividades did@ctiX

La sostenibilidad en la colmena

"Llega el invierno" Navidad

## Sabías que...

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

## Consejos saludables

Las abejas deben estar bien nutridas para enfrentar el invierno. Nosotros tenemos que estar bien alimentados como ellas, pero con una dieta equilibrada sin abusos nutricionales para pasar unas buenas navidades.

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

## Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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>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>				<p>Lletuga, dacsca, olives <b>01</b></p> <p><b>Crema de carabassa</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'all</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i aladroc a la llima.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda <b>04</b></p> <p><b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llonganisses amb salsa de tomaca</b> carn de porc al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Amanida de tomaca i peix blanc a la papillota.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, safanòria, dacsca <b>05</b></p> <p><b>Cigrons a l'hortolana</b> amb hortalisses</p> <p><b>Truita de creilla i carabasseta</b></p> <p>Fruita/logurt</p> <p> <i>SOPAR: Hummus amb tosta i marmitako de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Festiu</b></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>11</b></p> <p><b>LLENTILLES ECO de la iaia</b> amb xoriço i os de pernil</p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Moniato especiat i aletes de pollastre rostides.</i> Fruita</p>	<p>Hummus amb tosta <b>12</b></p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita de creilla</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i guisat de peix blanc.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre <b>13</b></p> <p><b>Crema de floricol i poma</b></p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa juliana i ous al plat.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>14</b></p> <p><b>MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa</b> amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p><b>Llibret de pernil dolç i formatge</b> Pernal dolç i formatge al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc en salsa verda.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsca, olives <b>15</b></p> <p><b>Fesols amb verdures especiades</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom adobat a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema de verdures i ragout de titot.</i> Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>18</b></p> <p><b>Sopa extremeña</b> amb fideus, tomaca i crostons</p> <p><b>Mandonguilles a la santanderina</b> carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergina i truita farcida de pernil.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>19</b></p> <p><b>Cigrons de l'horta</b> amb creilla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p><b>Truita de creilla i ceba</b></p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Sopa d'au i vedella a l'all.</i> Fruita</p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives <b>20</b></p> <p><b>Crema mediterrània</b> amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p><b>Pernils de pollastre a la caçadora</b> al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al caldo curt.</i></p>	<p>Lletuga, rave, safanòria, dacsca <b>21</b></p> <p><b>Caragols toscana</b> amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria</p> <p><b>Filet de lluç amb salsa meri</b> al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p> <i>SOPAR: Crema parmentier y peix blau al curri.</i> Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p> <b>Amanida Apis</b> Lletuga, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de mel</p> <p> <b>Arròs eixam</b> caldós amb pollastre i verdures</p> <p> <b>Borinots nadalencs</b> croquetes de carn</p> <p> <b>Postres zum zum zum</b></p> <p> <i>SOPAR: Paninis variats casolans.</i> Fruita</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festiu</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Festiu</b></p>

## Activitats did@ctiX

La sostenibilitat en el rusc

"Arriba l'hivern"

Nadal

## Sabies que...

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

## Consells saludables

Les abelles han d'estar ben nodrides per fer front a l'hivern. Nosaltres hem d'estar ben alimentats com elles, però amb una dieta equilibrada sense abusos nutricionals per passar un bon Nadal.

- 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
3581kj				
856kcal	39.5g	7.5g	12.7g	15.0g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.5g	2.5g	

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, maíz, olivas <b>1</b> <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Longanizas en salsa de tomate</b>  carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Garbanzos a la hortelana</b>  con hortalizas  <b>Muslo de pollo asado</b>  Fruta/Yogur	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas ECO campesinas</b>  con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  <b>Filete de abadejo rebozado casero</b>  con harina de maíz Fruta	Hummus con pan <b>12</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>    <b>Magro con ajetes</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Crema de coliflor y manzana</b>    <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b>  con salsa de tomate y queso  <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>15</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b>    <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b>  al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> <b>Garbanzos de la huerta</b>  con hortalizas  <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> <b>Crema mediterránea</b>  con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b>  al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b>  con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz enjambre</b>  caldosos con pollo y verduras  <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>  con harina de maíz Postre zum zum zum

**Actividades did@ctiX**

**La sostenibilidad en la colmena**

"Llega el invierno"

*Navidad*

**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, zanahoria, lombarda <b>4</b> <b>Sopa de ave con fideos</b> Longanizas de ave en salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta/Yogur	<b>6</b>	<b>7</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>1</b> <b>Crema de calabaza</b> Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bón patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Hummus con tosta <b>12</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b> <b>Macarrones ECO salteados con pollo</b> con tomate y queso <b>Pechuga de pavo y queso</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>15</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Sopa de ave</b> <b>Albóndigas de ave a la santanderina</b> al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz enjambre</b> caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada</b> Postre zum zum zum

**Actividades did@ctiX**  
**La sostenibilidad en la colmena**  
"Llega el invierno"  
*Navidad*

**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, zanahoria, lombarda <b>4</b> <b>Sopa juliana con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel en salsa de tomate</b> Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta/Yogur	<b>6</b>	<b>7</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>1</b> <b>Crema de calabaza</b> <b>Salteado de garbanzos y arroz con salsa de tomate</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas ECO campesinas</b> Bón patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta	Hummus con tosta <b>12</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Crema de coliflor y manzana</b> <b>Pizza vegetal</b> con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b> <b>Macarrones ECO salteados con hortalizas</b> con queso <b>Rollitos de queso</b> Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>15</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b> <b>Patatas al romero</b> Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras <b>Hamburguesa falafel al horno</b> Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> <b>Garbanzos de la huerta</b> con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Pisto asado con guisantes</b> Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> <b>Tornillos toscana</b> con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b> al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz con setas</b> <b>Rollito de primavera</b> Postre zum zum zum

**Actividades did@ctiX**  
**La sostenibilidad en la colmena**  
"Llega el invierno"  
*Navidad*

**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, olivas 1 <b>Crema de zanahoria</b>  Muslo de pollo al ajillo  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda 4 <b>Sopa de ave con fideos</b>  Longanizas en salsa de tomate  carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 5 <b>Garbanzos a la hortelana</b>  con hortalizas  Tortilla de patata y calabacín  Fruta/Yogur			
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 <b>Lentejas ECO campesinas</b>  con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo rebozado casero</b>  con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 12 <b>Arroz con salsa de tomate</b>   <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino 13 <b>Crema de coliflor y manzana</b>   <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 14 <b>Macarrones ECO salteados con pollo</b>  con salsa de tomate y queso  <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta	Lechuga, maíz, olivas 15 <b>Alubias con verduras especiadas</b>   <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 18 <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Albóndigas a la santanderina</b>  al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 19 <b>Garbanzos de la huerta</b>  con hortalizas  <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 20 <b>Crema mediterránea</b>  con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b>  al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz 21 <b>Tornillos toscana</b>  con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel 22 <b>Arroz enjambre</b>  caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>  con harina de maíz Postre zum zum zum

**Actividades did@ctiX**  
**La sostenibilidad en la colmena**  
"Llega el invierno"  
*Navidad*

**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, olivas <b>1</b> <b>Crema de zanahoria</b>  Muslo de pollo al ajillo  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Longanizas en salsa de tomate  carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Garbanzos a la hortelana</b>  con hortalizas  Tortilla de patata y calabacín  Fruta/Yogur	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Guiso de patatas con verduras</b>  Filete de abadejo rebozado casero  con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>12</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla de patata  Fruta	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Crema de coliflor y manzana</b>  Pizza "sin gluten" con tomate y jamón serrano  con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b> <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b>  con salsa de tomate y queso  Jamón serrano y queso  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>15</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b>  Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón  al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Albóndigas a la santanderina  al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> <b>Garbanzos de la huerta</b>  con hortalizas  Tortilla de patata y cebolla  Fruta	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> <b>Crema mediterránea</b>  con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  Jamoncitos de pollo a la cazadora  al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> <b>Macarrones "sin gluten" toscana</b>  con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  Filete de merluza en salsa mery  al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz enjambre</b>  caldoso con pollo y verduras  Pechuga de pollo rebozada casera  con harina de maíz Postre zum zum zum

**Actividades did@ctiX**

**La sostenibilidad en la colmena**

"Llega el invierno"

*Navidad*

**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, maíz, olivas <b>1</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Muslo de pollo al ajillo</b></p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas en salsa de tomate</b></p> <p>carne de cerdo al horno Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b></p> <p><b>Garbanzos a la hortelana</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta permitida/Yogur</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b></p> <p><b>Lentejas ECO de la abuela</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Hummus con tosta <b>12</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b></p> <p><b>Crema de coliflor</b></p> <p><b>Pizza prosciutto</b></p> <p>con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b></p> <p><b>Macarrones ECO a la boloñesa gratinados</b></p> <p>con carne picada de cerdo, tomate y queso</p> <p><b>Librito de york y queso</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas <b>15</b></p> <p><b>Alubias con verduras especiadas</b></p> <p><b>Lomo adobado a la cazuela con aroma de canela y limón</b></p> <p>al horno Fruta permitida</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b></p> <p><b>Sopa extremeña</b></p> <p>con fideos, tomate y picatostes</p> <p><b>Filete de lomo a la santanderina</b></p> <p>al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b></p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b></p> <p><b>Crema mediterránea</b></p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b></p> <p>al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b></p> <p><b>Tornillos toscana</b></p> <p>con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p><b>Filete de merluza en salsa mery</b></p> <p>al horno con ajo y perejil Fruta permitida</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b></p> <p><b>Arroz enjambre</b></p> <p>caldoso con pollo y verduras</p> <p><b>Abejorros navideños</b></p> <p>Croquetas de carne Postre zum zum zum</p>

**Actividades did@ctiX**

**La sostenibilidad en la colmena**

“Llega el invierno”

*Navidad*

**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, olivas <b>1</b> <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Muslo de pollo al ajillo</b>  al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda <b>4</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Longanizas en salsa de tomate</b>  carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz <b>5</b> <b>Garbanzos a la hortelana</b>  con hortalizas <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  Fruta permitida/Yogur	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>11</b> <b>Lentejas ECO campesinas</b>  con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de abadejo rebozado casero</b>  con harina de maíz Fruta permitida	Hummus con pan <b>12</b> <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla de patata</b>  Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino <b>13</b> <b>Crema de coliflor</b>  <b>Panini casero con tomate y jamón serrano</b>  con queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>14</b> <b>Macarrones ECO salteados con pollo</b>  con salsa de tomate y queso <b>Jamón serrano y queso</b>  Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas <b>15</b> <b>Alubias con verduras especiadas</b>  <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b>  al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>18</b> <b>Sopa de ave con fideos</b>  <b>Filete de lomo a la santanderina</b>  al horno con salsa de zanahoria y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>19</b> <b>Garbanzos de la huerta</b>  con hortalizas <b>Tortilla de patata y cebolla</b>  Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz, olivas <b>20</b> <b>Crema mediterránea</b>  con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Jamoncitos de pollo a la cazadora</b>  al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, rábanos, zanahoria, maíz <b>21</b> <b>Tornillos toscana</b>  con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria <b>Filete de merluza en salsa mery</b>  al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, maíz, olivas con vinagreta de miel <b>22</b> <b>Arroz enjambre</b>  caldoso con pollo y verduras <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b>  con harina de maíz Fruta permitida

**Actividades did@ctiX**

**La sostenibilidad en la colmena**

“Llega el invierno”

*Navidad*

**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.