



Menú Enero

Tosta de hummus polinizado

Espirales pecoreos
(al pesto rojo de albahaca)

Guiso de apicultor con miel silvestre
(de pavo al horno con hierbas aromáticas)

Postre de la colmena (lácteo)



Vamos a conocer la importancia de la polinización y **el lugar de las abejas en el planeta BIODIVERSIDAD**





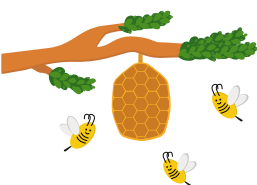
Menú Gener

Llesca d'hummus pol·linitzat

Espirals pecoreos
(al pesto roig d'alfàbega)

Guisat d'apicultor amb mel silvestre
(de titot al forn amb herbes aromàtiques)

Postres de la colmena (lacti)



Coneixerem la importància de la pol·linització i **el lloc de les abelles en el planeta BIODIVERSITAT**





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Festivo ①</p>	<p>Festivo ②</p>	<p>Festivo ③</p>	<p>Festivo ④</p>	<p>Festivo ⑤</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta en conserva</p> <p><i>CENA: Crema de brócoli y revuelto de champiñón. Fruta</i></p>	<p>Humus de garbanzos con tosta</p> <p>Paella campesina con verduras</p> <p>Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pollo en salsa tzatziki. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>LENTEJAS ECO de la abuela con chorizo y hueso de jamon</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Mini pizzas de berenjena y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de patata y puerro con crujiente de pan</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p><i>CENA: Hummus con tosta y rustidera de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y cazuela de ternera. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de boniato y pescado blanco al eneldo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pavo a la sal. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y alitas de pollo al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y tortilla española. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la vizcaina con guisantes al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y estofado de pollo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y sepia al ajillo. Fruta</i></p>	<p>Tosta de hummus polinizado</p> <p>★ Espirales pecoreos al pesto rojo de albahaca</p> <p>★ Guiso de apicultor con miel silvestre de pavo al horno con hierbas aromáticas</p> <p>★ Postre de la colmena lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera guisada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y huevo gratinado. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a las hierbas provenzales. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ratatouille asado y pescado blanco a la naranja. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz</p> <p>MACARRONES ECO con salsa boloñesa</p> <p>Librito de york y queso Jamón york y queso al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y lomo a la pimienta. 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

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

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

Consejos saludables

Tras los excesos del periodo vacacional, no podemos olvidar que una alimentación equilibrada junto con actividad física moderada debe ser la base de un estilo de vida saludable.

- 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
3502kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu
8 Lletuga, safanòria, llombarda, olives MACARRONS ECO pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita en conserva <i>SOPAR: Crema de bròcoli i regirat de xampinyó. Fruita</i>	9 Hummus de cigrons amb llesca Paella campesina amb verdures Filet de lluç a la llima amb dacsa saltat al forn Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i pollastre en salsa tzatziki. Fruita</i>	10 Lletuga, cogombre, safanòria LLENTILLES ECO de la iaia amb xoriço i os de pernil Truita de creïlla Fruita <i>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i peix blanc al forn. Fruita</i>	11 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de creïlla i porro amb cruixent de pa Cuixa de pollastre a la caçadora al forn amb salsa d'hortalisses Fruita/logurt <i>SOPAR: Hummus amb llesca de pa i rustidera de peix blanc. Fruita</i>	12 Lletuga, remolatxa, cogombre Cigrons camperols amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Varetes de lluç Fruita <i>SOPAR: Ensalada caprese i cassola de vedella. Fruita</i>
15 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou Llom saxònia en salsa al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de moniato i peix blanc a l'anet. Fruita</i>	16 Lletuga, remolatxa, dacsa Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Wok de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i>	17 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria Filet d'abadejo en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i titot a la sal. Fruita</i>	18 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Crema de llegums con verdures Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita/logurt <i>SOPAR: Bròcoli paradís i aletes de pollastre a la llima. Fruita</i>	19 Lletuga, safanòria, dacsa Arròs del senyoret amb peix i marisc Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge Fruita <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i truita espanyola. Fruita</i>
22 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Crema de verdures camperes amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta Llonganisses en salsa de ceba carn de porc al forn Fruita <i>SOPAR: Xampinyó amb allada i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</i>	23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Arròs amb salsa de tomaca Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols al forn amb salsa d'hortalisses Fruita <i>SOPAR: Bullit valencià i estofat de pollastre. Fruita</i>	24 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa amb vinagreta de maduixa Cigrons a la riojana amb xoriço i os de pernil Truita de formatge Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i sépia amb allada. Fruita</i>	25 Llesca d'hummus pol·linitzat ★ Espirals pecorees al pesto roig d'alfabega ★ Guisat d'apicultor amb mel silvestre de titot al forn amb herbes aromàtiques ★ Postres del rus lacti <i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella guisada. Fruita</i>	26 Lletuga, safanòria, dacsa Cassoulet de fesols amb hortalisses Bacallà arrebossat Fruita <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i ou gratinat. Fruita</i>
29 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Estofat de llentilles amb moniato de temporada amb porro i espinacs Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a les herbes provençals. Fruita</i>	30 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa Arròs amb floricol i ajetes Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Ratatouille rostit i peix blanc a la taronja. Fruita</i>	31 Lletuga, remolatxa, dacsa MACARRONS ECO amb salsa bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge Libret de pernil dolç i formatge Pernil dolç i formatge al forn Fruita <i>SOPAR: Crema de safanòria i llom al pebre. Fruita</i>	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·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.	



Activitats did@ctiX

Les abelles en el món

“Com convivim”

30 gener
Dia de la Pau

Sabies que...

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

Consells saludables

Després dels excessos del període de vacances, no podem oblidar que una alimentació equilibrada juntament amb activitat física moderada ha de ser la base d'un estil de vida saludable.

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3502Kj				
837kcal	37.9g	7.1g	11.6g	15.3g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	20.4g	30.1g	2.6g	

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Humus con pan de barra 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Magro con ajetes Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Ollita de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Muslo de pollo rustido con patatas encbolladas Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesitres Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Muslo de pollo asado Fruta	Humus con pan de barra 25 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Cazuela de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 31 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta		

Actividades did@ctiX
Las abejas en el mundo
"Cómo convivimos"
30 enero
Día de la Paz

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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa de ave con samfaina al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro con crujiente de pan Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos Pollo en salsa al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Pizza de verduras con tomate y queso Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Pechuga de pavo y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas de ave en salsa de cebolla al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta	Hummus con tosta 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 31 MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Pechuga de pavo y queso Fruta		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Tortilla francesa Fruta en conserva	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta en conserva	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro con crujiente de pan Menestra de verduras con arroz salteado Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa juliana con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados con arroz blanco y salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Rollito de queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Hamburguesa falafel al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta en conserva	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta	Hummus con tosta 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de hortalizas y guisantes con hierbas aromáticas Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Bacalao rebozado Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Patatas al ajillo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta en conserva	Lechuga, remolacha, maíz 31 MACARRONES ECO salteados con hortalizas con salsa de tomate y queso Rollito de queso Fruta		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Hummus con pan de barra 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta	Hummus con pan de barra 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 31 MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta en conserva	Hummus con pan "sin gluten" 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 10 Verduras salteadas con arroz Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta/Yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Pizza "sin gluten" con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta/Yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz con vinagreta de fresa 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 25 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Postre especial	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Guiso de patatas con hortalizas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 31 Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con salsa de tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

"Cómo convivimos"

30 enero
Día de la Paz

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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO de la abuela Bon chorizo y hueso de jamon Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro con crujiente de pan Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida/yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Varitas de merluza Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo sajonia en salsa al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida/yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Rollito de york y queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines Bon patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 24 Garbanzos a la riojana con chorizo y hueso de jamón Tortilla de queso Fruta permitida	Hummus con tosta 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Alpro de chocolate	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 31 MACARRONES ECO con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Rollito de york y queso Fruta permitida		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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
1	2	3	4	5
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 MACARRONES ECO pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, oregano y queso Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas Fruta permitida	Hummus con tosta 9 Paella campesina con verduras Filete de merluza al limón con maíz salteado al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 10 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11 Crema de patata y puerro Muslo de pollo a la cazadora al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida/yogur	Lechuga, remolacha, pepino 12 Garbanzos camperos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 15 Sopa de ave con fideos Lomo al horno en salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 16 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 17 Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria Filete de abadejo en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 18 Crema de legumbres con verduras Panini casero con jamón serrano con salsa de tomate y queso Fruta permitida/yogur	Lechuga, zanahoria, maíz 19 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 22 Crema de verduras campesines con patata, puerro, zanahoria y calabacín Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la vizcaína con guisantes al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, pepino, maíz 24 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de queso Fruta permitida	Hummus con tosta 25 Espirales al pesto de albahaca con tomate Guiso de pavo con hierbas aromáticas y miel Alpro de chocolate	Lechuga, zanahoria, maíz 26 Cassoulet de alubias con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 29 Estofado de lentejas con boniato rojo de temporada con puerro y espinacas Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 30 Arroz con coliflor y ajetes Tortilla francesa Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 31 MACARRONES ECO salteados con pollo con salsa de tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta permitida		

Actividades did@ctiX

Las abejas en el mundo

“Cómo convivimos”

30 enero
Día de la Paz

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.