



Menú Marzo

Ensalada apícola

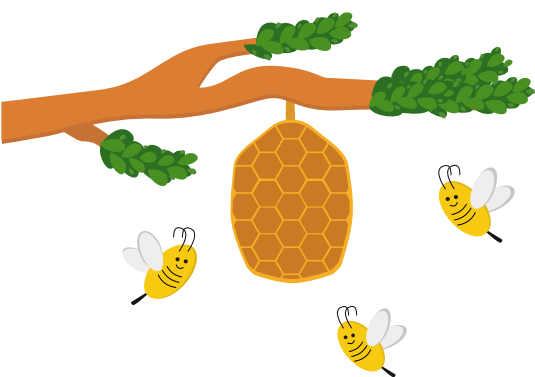
(lechuga, zanahoria, pepino, maíz)

Crema zanganera

(de zanahoria y naranja)

Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores

Barry Mousse de vainilla



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



Menú Març

Amanida apícola

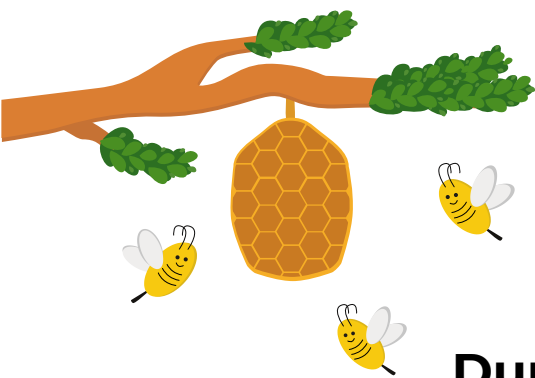
(lletuga, safanòria, cogombre i dacsà)

Crema borinota

(de safanòria i taronja)

Filet de pollastre empanat a la mel de milflors

Barry Mousse de vainilla



Durant la hibernació les abelles obreres cuiden i alimenten a l'abella regna,
si l'abella regna mor, a través de la gelea reial,
alimenten a una nova abella regna per a ser
successora





lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>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, remolacha, maíz ⁰¹</p> <p>Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Minipizzas de berenjena y alitas de pollo a la barbacoa. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ⁰⁴</p> <p>Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y jamoncitos de pollo rustidos. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ⁰⁵</p> <p>Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de espinacas y magro en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas ⁰⁶</p> <p>Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta ⁰⁷</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Sopa juliana y sepia al ajillo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ⁰⁸</p> <p>Macarrones ECO con verduras al curry</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Fajitas vegetales y revuelto de queso. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ¹¹</p> <p>Lentejas con sofrito de verduras</p> <p>Lomo sajonia en salsa al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y xuquet de pescado blanco. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹²</p> <p>Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹³</p> <p>Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, lombarda ¹⁴</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Panaché de fiambres jamón cocido y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria ¹⁵</p> <p>Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes encebolladas y pescado azul especiado. Fruta</p>
<p>Festivo ¹⁸</p>	<p>Festivo ¹⁹</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ²⁰</p> <p>MACARRONES ECO italiana con tomate y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Bravas de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda ²¹</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas ²²</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hojaldre de verduras y huevo al plato. Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas ²⁵</p> <p>Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de boniato y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ²⁶</p> <p>Arroz con verduras y aceite al limón</p> <p>Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y ternera en adobo casero. Fruta</p>	<p>Ensalada apícola Lechuga, zanahoria, pepino, maíz ²⁷</p> <p>Crema zanganera de zanahoria y naranja</p> <p>Solomillo de pollo empanado a la miel de milflores</p> <p>Barry Mousse de vainilla</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>Festivo ²⁸</p>	<p>Festivo ²⁹</p>

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Gracias a nuestras amigas las abejas podemos disfrutar de las legumbres en formas muy divertidas como hamburguesas, hummus, bizcochos. ¡Vamos a jugar experimentando con ellas nuevas recetas!

- 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
3556kj				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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 ALÈRGICS /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.</p>				<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 01</p> <p>Olleta de fesols estofats amb safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i aletes de pollastre a la barbacoa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 04</p> <p>Sopa d'au amb estreletes d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles en salsa de poma amb pèsols carne de cerdo al horno</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i pernillets de pollastre rostits. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 05</p> <p>Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema d'espínacs i magre en salsa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 06</p> <p>Cigrons llauradors amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre</p> <p>Truita de formatge</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Coliflor al pebre roig i peix blanc a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 07</p> <p>Crema de carabasseta amb formatge</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i sèpia amb allada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 08</p> <p>Macarrons ECO amb verdures al curri</p> <p>Filet de lluç en salsa verda al forn amb all i julivert</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Faixetes vegetals i regirat de formatge. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 11</p> <p>Llentilles amb sofregit de verdures</p> <p>Llom saxònia en salsa al forn</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i xuquet de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 12</p> <p>Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 13</p> <p>Fesols de la iaia amb xoriçó i os de pernil</p> <p>Varetes de lluç</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli paradís i cuixa de pollastre rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, llombarda 14</p> <p>Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Companatxé pernil cuit i formatge</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i vedella guisada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 15</p> <p>Espirals a la siciliana amb olives negres, albergínia i hortalisses</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Fesols tendres en ceba i peix blau especiat. Fruita</i></p>
<p>18</p> <p>Festiu</p>	<p>19</p> <p>Festiu</p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 20</p> <p>MACARRONS ECO italiana amb tomaca i formatge</p> <p>Delícies de calamar</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Braves de safanòria i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 22</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Filet d'abadejo a l'ajorriero al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ou al plat. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 25</p> <p>Sopa de picada amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de moniato i truita de tonyina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 26</p> <p>Arròs amb verdures i oli a la llima</p> <p>Filet de lluç a la riojana amb pèsols amb tomaca, safanòria, julivert i all</p> <p> Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida caprese i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>27</p> <p>Amanida apícola Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa</p> <p>Crema borinota de safanòria i taronja</p> <p>Filet de pollastre arrebossat a la mel de milflors</p> <p>Barry Mousse de vainilla</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>28</p> <p>Festiu</p>	<p>29</p> <p>Festiu</p>

Activitats did@ctiX

Regnat de l'abella

"El convit de l'abella regna"

8 març

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Gràcies a les nostres amigues les abelles podem gaudir dels llegums en formes molt divertides com hamburgueses, hummus, bescuits. Juguem experimentant amb elles noves receptes!

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

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3556kJ				
850kcal	39.1g	7.2g	12.4g	15.7g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	19.4g	29.4g	2.4g	

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Abadejo al caldo corto al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Jamón serrano y queso Fruta	Humus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Lomo al horno en salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Macarrones "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Abadejo al ajillo Fruta
18	19	Lechuga, remolacha, pepino 20 Macarrones "sin gluten" estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo al horno con patatas Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria y naranja Pechuga de pollo rebozada casera a la miel Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas de ave en salsa de manzana con guisantes Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta	Hummus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones ECO con verduras al curry Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Pechuga de pollo en salsa al horno Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Pechuga de pavo y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
		Lechuga, remolacha, pepino 20 MACARRONES ECO estilo italiana con tomate y queso Delicias de calamar Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con fideos Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria y naranja Solomillo de pollo empanado a la miel Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras Hamburguesa falafel con guisantes Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta	Humus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Menestra de verduras con arroz Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones ECO con verduras al curry Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pizza vegetal con salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Arroz con setas Rollitos de queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
		Lechuga, remolacha, pepino 20 MACARRONES ECO estilo italiana con tomate y queso Delicias de calamar Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Huevo cocido con pisto Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria y naranja Rollito de primavera con arroz blanco Alpro de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta	Humus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones ECO salteados con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Lomo al horno en salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
		Lechuga, remolacha, pepino 20 MACARRONES ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con fideos Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria y naranja Pechuga de pollo rebozada casera a la miel con harina de maíz Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla de patata y cebolla Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Verduras salteadas con arroz Lomo al horno en salsa Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Macarrones "sin gluten" a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
		Lechuga, remolacha, pepino 20 Macarrones "sin gluten" estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria y naranja Pechuga de pollo rebozada casera a la miel con harina de maíz Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

"El convite de la abeja reina"

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo Lomo en salsa de hortalizas con guisantes al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta permitida	Hummus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones ECO con verduras al curry Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Lomo sajonia en salsa al horno Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón Varitas de merluza Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Panache de fiambres jamón cocido y queso Fruta permitida/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
		Lechuga, remolacha, pepino 20 MACARRONES ECO estilo italiana con tomate y queso Delicias de calamar Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de picadillo con fideos de ave y cerdo con huevo Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria Solomillo de pollo empanado a la miel Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

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, remolacha, maíz 1 Olleta de alubias estofadas con zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 4 Sopa de ave con estrellitas Lomo en salsa de hortalizas con guisantes al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 5 Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 6 Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón Tortilla de queso Fruta permitida	Hummus con tosta 7 Crema de calabacín con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida/lácteo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones ECO salteados con hortalizas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 11 Lentejas con sofrito de verduras Lomo al horno en salsa Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 12 Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 13 Alubias a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 14 Paella Valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Fruta permitida/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 15 Espirales a la siciliana con aceitunas negras, berenjena y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
		Lechuga, remolacha, pepino 20 MACARRONES ECO estilo italiana con tomate y queso Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta permitida/lácteo	Lechuga, zanahoria, olivas 22 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al ajoarriero al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 25 Sopa de ave con fideos Longanizas rustidas en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 26 Arroz con verduras y aceite de limón Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Crema de zanahoria Pechuga de pollo rebozada casera a la miel con harina de maíz Mousse de vainilla		

Actividades did@ctiX

Reinado de la abeja

“El convite de la abeja reina”

8 marzo

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.