



Menú febrero

Ensalada de la abeja reina

(lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

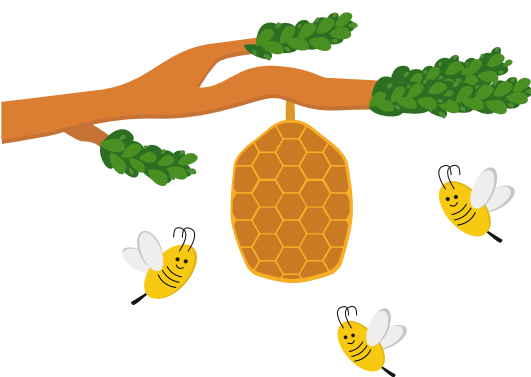
Realera de verduras

(arroz con verduras)

Alitas de pollo a la miel de ABJota

(al horno)

Postre Nido de vainilla



Damos a conocer a las **abejas** y sus **particularidades**





Menú febrer

Amanida de l' abella reina

(lletuga, tomaca, safanòria, llombarda)

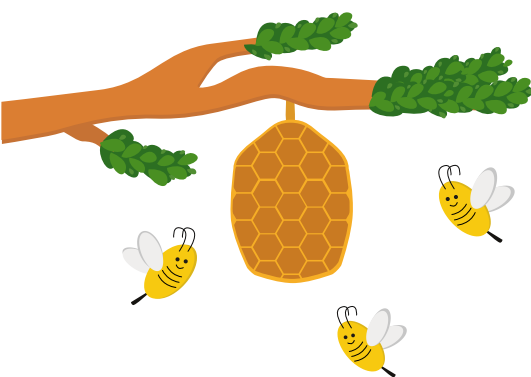
Realera de verdures

(arròs amb verdures)

Aletes de pollastre a la mel de ABJota

(al forn)

Postres Niu de vainilla



Donem a **conéixer** a les **abelles** i les seues **particularitats**





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 01 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Bastones de boniato especiado y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 02 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta</p> <p><i>CENA: Zarangollo de calabacín y tosta con hummus. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 05 Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de maíz dulce y revuelto de huevo con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 06 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli al ajillo y chuleta de pavo al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 07 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de queso Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 08 ARROCENOS ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Pastel de coliflor con patata y filete de lomo sajonia asado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 09 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes al pimentón y pescado blanco a la sal. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado guisado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta</p> <p><i>CENA: Hojaldre de verduras y huevos al plato. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y pavo al curry. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15 Arroz a banda con merluza y marisco Rollito de york y queso jamón cocido y queso Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Berenjena a la parmesana y ternera estofada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16 Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón Tortilla de patata Fruta</p> <p><i>CENA: Calabacín relleno de champiñones y sepia en salsa. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelanas con hortalizas Bacalao rebozado Fruta</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y cazuela de magro. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pavo asado. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta</p> <p><i>CENA: Pipirrana y tortilla de jamón. Fruta</i></p>	<p>Ensalada de la abeja reina Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Realera de verduras arroz con verduras Alitas de pollo a la miel de ABJota al horno Nido de vainilla Flan sabor vainilla</p> <p><i>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al pil pil. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con jamón Tortilla de patata y calabacín Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado blanco a la mediterránea. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentiere con patata y puerro Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa tapioca y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas y patata Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones en salsa verde y pescado blanco a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de calabacín y ternera en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29 Espaguetis boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso Librito de york y queso Jamón york y queso al horno Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquin y pescado blanco al tomillo. Fruta</i></p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

Las legumbres son uno de los alimentos claves de la Dieta Mediterránea debido a su gran número de propiedades nutricionales, además, ABJota nos recuerda que son polinizadas por las abejas y que en el cole las cocinan muy

- 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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
78g	8.3g	29.4g	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
<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, dacsa, olives 01</p> <p>Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Bastons de moniato especiats i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 02</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Filet de lluç amb salsa meri al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i llesca amb hummus. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 05</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Mandonguilles a la jardineria carn de porc al forn amb ceba, carlota, carabasseta i pimentó</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de dacsa dolça i regirada d'ou amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 06</p> <p>Arròs viudo amb verdures</p> <p>Filet de abadejo a la riojana al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bròcoli amb allada i xulla de polit al forn. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, dacsa, olives 07</p> <p>Olleta de fesols blanques amb verdures de temporada</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la llima. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 08</p> <p>MACARRONS ECO amb tomaca i olives</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Pastís de coliflor amb creïlla i filet de llom saxonía rostit. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, cogombre 09</p> <p>Estofat de llentilles llauradors amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta</p> <p>Cuixa de pollastre a la portuguesa amb safanòria, ceba, all</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bajoques al pebre roig i peix blanc a la sal. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 12</p> <p>Crema de floricol amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix guisat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 13</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria</p> <p>Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pasta fullada de verdures i ous al plat. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, dacsa, olives 14</p> <p>Espirals a la provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Aladroc en tempura casolana</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i titot al curri. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 15</p> <p>Arròs a banda amb lluç i marisc</p> <p>Rotlet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Albergínia a la parmesana i vedella estofada. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, cogombre, safanòria 16</p> <p>Fesols de la iaia amb xoriço i os de pernil</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Carabasseta farcida de xampinyons i sépia en salsa. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 19</p> <p>Cassola de llenties hortelanes amb hortalisses</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Wok de verdures i cassola de magre. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 20</p> <p>Crema de verdures campestres amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta</p> <p>Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i polit rostit. Fruita</i></p>	<p>Hummus de cigrons amb llesca 21</p> <p>MACARRONS ECO estil napolitana amb tomaca, carabasseta, ceba i porro</p> <p>Filet de lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pipirrana i truita de pernil. Fruita</i></p>	<p>Amanida de l'abella regna Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Realera de verdures arròs amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre a la mel d'ABJota al forn</p> <p>Niu de vainilla Flam sabor vainilla</p> <p><i>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al pil pil. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, olives 23</p> <p>Potatge de cigrons amb pernil</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la mediterrània. Fruita</i></p>
<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives 26</p> <p>Crema parmentiere amb creïlla i porro</p> <p>Llonganisses amb tomaca a l'aroma de timó al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa tapioca i ou a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsa 27</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Gulash de titot al forn amb salsa d'hortalisses i creïlles</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons en salsa verda i peix blanc a la planxa. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, remolatxa, dacsa 28</p> <p>LENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses</p> <p>Varettes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de carabasseta i vedella en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 29</p> <p>Espaguetis bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge Pernal dolç i formatge al forn</p> <p>Fruita/lacti</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc al timó. Fruita</i></p>	

Activitats did@ctiX

¿Sabies que les abelles...?

“Et vull com eres”

14 febrer

Sabies que...

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

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

Consells saludables

Els llegums són un dels aliments claus de la Dieta Mediterrània a causa del seu gran nombre de propietats nutricionals, a més ABJota ens recorda que són pol·litzades per les abelles i que en el col·le les cuinen molt riques. No te les

- 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
3301kj				
789kcal	37.5g	7.1g	12.5g	13.8g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
78g	8.3g	29.4g	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
			<p>Lechuga, maíz, olivas 1</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Magro con patatas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Macarrones "sin gluten" a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>Macarrones "sin gluten" estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pescado blanco al horno con patatas</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29</p> <p>Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

"Te quiero como eres"

14 febrero

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

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 1</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de ave a la jardinera</p> <p>al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa de ave con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza de verduras</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas de ave con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p>	



Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 1</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Huevo cocido con pisto</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>sopa de verduras</p> <p>Tortilla francesa con verduras al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tumbet mallorquín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Hamburguesa FALAFEL</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Pizza vegetal</p> <p>con salsa de tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con tosta 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Hamburguesa FALAFEL con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Guiso de hortalizas y guisantes</p> <p>al horno con salsa</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>con tomate</p> <p>Pescado blanco al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 1</p> <p>Garbanzos de la huerta</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 2</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6</p> <p>Arroz viudo</p> <p>con verduras</p> <p>Filete de abadejo a la riojana</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 7</p> <p>Olleta de alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8</p> <p>MACARRONES ECO con tomate y aceitunas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 9</p> <p>Estofado de lentejas campesinas</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Muslo de pollo a la portuguesa</p> <p>con zanahoria, cebolla y ajo</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12</p> <p>Crema de coliflor con queso</p> <p>Pechuga de pollo rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 13</p> <p>Guiso de garbanzos con verduras</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14</p> <p>Espirales a la provenza</p> <p>con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>con merluza y marisco</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria 16</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Cazuela de lentejas hortelana</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 20</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>con patata, puerro, zanahoria y calabacín</p> <p>Panini casero de jamón serrano, tomate y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Hummus con pan 21</p> <p>MACARRONES ECO estilo napolitana</p> <p>con tomate, calabacín, cebolla y puerro</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la miel</p> <p>Flan de vainilla</p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas 23</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Longanizas con tomate al aroma de tomillo</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gulash de pavo</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz 28</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Filete de merluza rebozada casera</p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29</p> <p>Espaguetis salteados con pollo</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Jamón serrano y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p>	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Albóndigas a la jardinera carne de cerdo al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Verduras salteadas con arroz Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15 Arroz a banda con merluza y marisco Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Verduras salteadas con arroz Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza "sin gluten" de jamón serrano, tomate y queso Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Flan de vainilla	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, remolacha, maíz 28 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29 Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida/lácteo	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Filete de lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Merluza rebozada Fruta permitida/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15 Arroz a banda con merluza y marisco Rollito de york y queso Fruta permitida/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Alubias de la abuela con chorizo y hueso de jamón Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Hummus con tosta 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con jamón Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Varitas de merluza Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29 Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Rollito de york y queso Fruta permitida/lácteo	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, maíz, olivas 1 Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida/lácteo	Lechuga, remolacha, maíz 2 Fideos a la cazuela con verduras Filete de merluza en salsa mery al horno con ajo y perejil Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 5 Sopa de ave con fideos Lomo a la jardinera al horno con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 6 Arroz viudo con verduras Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, maíz, olivas 7 Olleta de alubias blancas con verduras de temporada Tortilla de patata Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 8 MACARRONES ECO con tomate y aceitunas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida/lácteo	Lechuga, remolacha, pepino 9 Estofado de lentejas campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Muslo de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla y ajo Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 12 Crema de coliflor con queso Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 13 Guiso de garbanzos con verduras con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 14 Espirales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 15 Arroz a banda con merluza y marisco Jamón serrano y queso Fruta permitida/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria 16 Cassoulet de alubias con hortalizas Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19 Cazuela de lentejas hortelana con hortalizas Filete de abadejo rebozado casero con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 20 Crema de verduras campestres con patata, puerro, zanahoria y calabacín Panini casero de jamón serrano, tomate y queso Fruta permitida	Hummus con pan 21 MACARRONES ECO estilo napolitana con tomate, calabacín, cebolla y puerro Filete de merluza al horno con ajo y perejil Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22 Arroz con verduras Alitas de pollo a la miel Yogur	Lechuga, zanahoria, olivas 23 Potaje de garbanzos con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 26 Crema parmentier Longanizas con tomate al aroma de tomillo al horno Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 27 Arroz con salsa de tomate Gulash de pavo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Lechuga, remolacha, maíz 28 LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 29 Espaguetis salteados con pollo con tomate y queso Jamón serrano y queso Fruta permitida/lácteo	

Actividades did@ctiX

¿Sabías que las abejas...?

“Te quiero como eres”

14 febrero

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