



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabacín encebollado y tortilla de jamón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de legumbres con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta con samfaina de ave y cerdo al horno con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al limón. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana con salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes con tomate y magro estofado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Alubias camperas con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y fajitas de pollo. Fruta</i></p>
<p>Crudité de verduras frescas</p> <p>Crema de verduras campestres con crujiente de pan</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y huevo cocido con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Espirales toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria</p> <p>Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Champiñón al ajillo y lomo rustido. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>LENTEJAS ECO a la jardinera con hortalizas</p> <p>Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y guiso de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</p> <p>Fruta/lácteo</p> <p><i>CENA: Vichyssoise y ternera encebollada. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada caprese y muslo de pollo al ajillo. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria</p> <p>Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema mediterránea y tortilla de espinacas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Boquerón en tempura casera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Calabaza asada y pavo a las finas hierbas. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Alubias a la hortelana con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y pescado blanco a la andaluza. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa</p> <p>Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Tarrina de helado</p> <p><i>CENA: Wok de verduras y pescado azul a la sal. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Alitas de pollo rustidas con maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Guisantes rehogados con jamón y sepia al pimentón. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y pescado blanco en salsa de puerros. 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

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

¡Bienvenidos de nuevo! Este nuevo curso vamos a aprovecharlo para probar y saborear diversos alimentos, con muchos colores y aromas para aportar una gran gama de nutrientes a nuestro cuerpo.

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Festiu	3 Festiu	4 Festiu	5 Festiu	6 Festiu
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 09 MACARRONES ECO al pesto d'alfàbega amb salsa de tomaca Bacallà arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Carabasseta en ceba i truita de pernil. Fruita	Lletuga, safanòria, olives 10 Crema de llegums con verdures Hamburguesa mixta amb samfaina d'au i porc al forn amb salsa de tomaca i hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Amanida pipirrana i peix blanc a la llima. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 11 Arròs a la cubana amb verdures Filet d'abadejo a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada SOPAR: Bajoca amb tomaca i magre estofat. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 12 Sopa castellana con fideus d'au i potc amb ou Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita/lacti SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc al forn. Fruita	Lletuga, dacsca, cogombre 13 Fesols camperoles amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta al forn Fruita de temporada SOPAR: Bròcoli paradís i faixetes de pollastre. Fruita
Crudides de verdures fresques 16 Crema de verdures campestres amb cruixent de pa Filet de pollastre arrebossat Fruita de temporada SOPAR: Sopa d'au i ou cuit amb samfaina. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, olives 17 Espirals toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Filet de lluç en salsa amb daus de carlota al forn Fruita de temporada SOPAR: Xampinyó amb allada i llom rostit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 18 LLENTILLES ECO a la jardineria amb hortalisses Pizza prosciutto amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita de temporada SOPAR: Tomaca a la provençal i guisat de peix blanc. Fruita	Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 19 Arròs del senyoret amb peix i marisc Rotllet de pernil dolç i formatge al forn Fruita/lacti SOPAR: Vichysoise i vedella en ceba. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 20 Cigrons de l'horta amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de creïlla al forn Fruita de temporada SOPAR: Ensalada caprese i cuixa de pollastre amb allada. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca 23 Llentilles amb verdures amb creïlla, pebrot i safanòria Estofat de mandonguilles amb salsa de tomaca al forn Fruita de temporada SOPAR: Crema mediterrània i truita d'espínacs. Fruita	Lletuga, cogombre, safanòria 24 Macarrons ECO a la provença amb verdures i herbes aromàtiques Aladroc en tempura casolana Fruita de temporada SOPAR: Carabassa rostida i titot a les fines herbes. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives 25 Fesols a l'hortolana amb hortalisses Truita francesa amb formatge al forn Fruita de temporada SOPAR: Creïlles gratinades i peix blanc a l'andalusa. Fruita	Lletuga, safanòria, llombarda, olives 26 Amanida russa amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa Paella valenciana amb pollastre, bajoqa i garrofó Terrina de gelat SOPAR: Wok de verdures i peix blau a la sal. Fruita	Hummus de cigrons amb natxos 27 Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou Aletes de pollastre rostides amb dacsca saltat al forn Fruita de temporada SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i sépia al pebre roig. Fruita
Lletuga, safanòria, olives 30 Crema de carabasseta i porro Llonganisses amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba Fruita de temporada SOPAR: Sopa juliana i peix blanc en salsa de porros. Fruita	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.			



Valor nutricional				
(Promedi diari del menjar de mig dia)				
Energia	Greix	ACS	AGM	ACP
3631kj				
868kcal	39.4g	7.5g	12.8g	15.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
91g	22.7g	32.0g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, pepino, maíz
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate	Crema de legumbres con verduras	Arroz a la cubana con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Alubias camperas con hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta/lácteo	Magro guisado Fruta
Crudités de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de verduras campestres	Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Magro al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Hummus con nachos
Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Alubias a la hortelana con hortalizas	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Boquerón en tempura casera Fruta	Magro asado Fruta	Jamón serrano y queso Mini polo	Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas				
Crema de calabacín y puerro				
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Bacalao rebozado Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres Hamburguesa de ave con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campes tro s con crujiente de pan Solomillo de pollo empanado Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con hortalizas, salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Pechuga de pavo y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas de ave con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Ensaladilla rusa Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Hummus con nachos Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas de ave en salsa lionesa al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

Actividades
did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca sin tomate Bacalao rebozado Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Tortilla francesa con samfaina Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cazuela de patatas y hortalizas guisadas Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campes tro s con crujiente de pan Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Pizza vegetal con hortalizas, salsa de tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Rollitos de queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Pisto asado con arroz al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Ensaladilla rusa Paella de verduras Helado	Hummus con nachos Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Pescado blanco al horno con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de falafel Fruta				

- 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
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Lechuga, zanahoria, olivas Crema de legumbres con verduras Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Arroz a la cubana con salsa de tomate Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, maíz Alubias camperas con hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca Crema de verduras campestres Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Lechuga, pepino, zanahoria Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Boquerón en tempura casera Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Tortilla francesa con queso Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Jamón serrano y queso Mini polo	Hummus con pan Sopa de ave con estrellitas Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, pepino, maíz
Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de tomate	Crema de legumbres con verduras	Arroz a la cubana con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Alubias camperas con hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta en conserva	Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta	Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta	Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta/lácteo	Tortilla de patata y calabacín Fruta
Crudités de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de verduras campestres	Macarrones "sin gluten" a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Guiso de patatas con hortalizas	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta	Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Jamón serrano y queso Fruta/lácteo	Tortilla de patata Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Hummus con nachos
Crema de verduras	Macarrones "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Alubias a la hortelana con hortalizas	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Estofado de albóndigas con salsa de tomate al horno Fruta	Boquerón en tempura casera Fruta	Tortilla francesa con queso Fruta	Jamón serrano y queso Helado	Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta
Lechuga, zanahoria, olivas				
Crema de calabacín y puerro				
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, pepino, maíz
Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate	Crema de legumbres con verduras	Arroz a la cubana con salsa de tomate	Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo	Alubias camperas con hortalizas
Bacalao rebozado Fruta permitida	Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta permitida/lácteo	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Crudités de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de verduras campesinas con crujiente de pan	Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Solomillo de pollo empanado Fruta permitida	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Pizza prosciutto con fiambre de york, tomate y queso Fruta permitida	Rollito de york y queso Fruta permitida/lácteo	Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Hummus con nachos
Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Alubias a la hortelana con hortalizas	Ensaladilla rusa	Sopa de picadillo con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Lomo estofado con salsa de tomate asado al horno Fruta permitida	Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón Helado	Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas				
Crema de calabacín y puerro				
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, zanahoria, olivas	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, pepino, maíz
Macarrones ECO al pesto de albahaca con salsa de tomate	Crema de legumbres con verduras	Arroz a la cubana con salsa de tomate	Sopa de ave con fideos	Alubias camperas con hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Hamburguesa mixta con samfaina al horno Fruta permitida	Filete de abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Cazuela de pavo con patatas y hortalizas guisadas Fruta permitida/lácteo	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida
Crudités de verdura fresca	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
Crema de verduras campestres	Espirales a la toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria	Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Garbanzos de la huerta con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Filete de merluza en salsa con dados de zanahoria Fruta permitida	Panini casero de jamón serrano con tomate y queso Fruta permitida	Jamón serrano y queso Fruta permitida/lácteo	Tortilla de patata Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria	Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Hummus con pan
Lentejas con verduras con patata, pimiento y zanahoria	Macarrones ECO a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Alubias a la hortelana con hortalizas	Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón	Sopa de ave con estrellitas
Lomo estofado con salsa de tomate al horno Fruta permitida	Boquerón en tempura casera Fruta permitida	Tortilla francesa con queso Fruta permitida	Jamón serrano y queso Alpro de chocolate	Alitas de pollo rustidas con maíz salteado Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, olivas				
Crema de calabacín y puerro				
Longanizas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta permitida				

Actividades did@ctiX

Sabías que...

Consejos saludables

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